

Les Lunes d'Hiver: De Yule à Ostara, travailler avec la lune, nuit après

Klervi Grimaud

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.com

Les Lunes d'Hiver: De Yule à Ostara, travailler avec la lune, nuit après

Klervi Grimaud

Les Lunes d'Hiver



de Yule à Ostara

La Lune des Longues Nuits

La Lune du Loup

La Lune des Neiges

Klervi Grimaud

Préface

La Lune m'a toujours fascinée. De nature introvertie et réservée, elle me correspondait plus et me paraissait plus accessible que l'exubérant Soleil.

Toujours changeante, elle a ce côté mystérieux et mystique qui

m'attire. Sa position dans le ciel semble toujours imprévisible : serait-ce au petit matin que je pourrais l'apercevoir, à la tombée du jour ou même, en se défiant de son astre opposé, se dévoiler en plein milieu de la journée?

En tant que professeur de yoga, la Lune est au cœur de ma pratique.

Pour le « Hatha Yoga » que je pratique, le mot « Hatha » vient du Sanskrit « Ha » signifiant « Soleil » et « Tha » signifiant « Lune ».

La salutation à la Lune, Chandra Namaskar, la posture de la Lune, de la Demi-Lune me connecte de façon naturelle à l'astre de la nuit.

Par ailleurs, la Lune influence non seulement les yogis mais aussi les jardiniers qui calculent les dates de semis de leurs plants selon cet astre et les pratiquants puisqu'elle marque les évènements religieux importants :

dans la religion musulmane : le Ramadan débute lorsque le croissant de Lune devient visible dans le ciel

dans la religion chrétienne : Pâques est le dimanche qui suit l'équinoxe de Printemps, le plus proche du 14^e jour de la Lune

dans la religion juive, deux grandes fêtes tombent à la pleine lune des équinoxes : la Pâque, le 15 nisan et la fête des Tentes, le 15 tishri

Si Gaïa, la Terre est représentée comme notre mère nourricière, j'aime à imaginer la Lune comme une grand-mère, aimante, pleine de sagesse mais aussi d'extravagance, avec bien sûr un petit côté

lunatique.

Cette magicienne multiforme peut devenir tantôt sorcière, à la Nouvelle Lune, tantôt jeune fille, en Lune Croissante, tantôt mère pleinement épanouie à la Pleine Lune.

2



Apprendre à la suivre au cours de son cycle, et au cours de l'année, est une formidable façon de se connecter à la nature, mais, surtout à son essence profonde.

C'est une invitation à faire entrer la magie dans notre vie et à instaurer un autre rythme : celui de l'Univers, marqué depuis la nuit des temps dans la voûte céleste.

Par ce livre en trois tomes, nous allons suivre son énergie au cours de son voyage dans le ciel étoilé tout au long des douze lunaisons.

Les indiens d'Amérique avaient donné un nom à chaque Lune suivant la période de l'année.

Les noms poétiques de ces lunes invitent au voyage. La Lune Rose d'Avril nous fait voir les prairies se couvrir de phlox lilas ; la Lune des Moissons de Septembre nous amène à récolter les fruits de nos labeurs en remplissant nos greniers de blé, pommes, noix... ; la Lune des Chasseurs nous invite à suivre Diane, déesse Chasseresse...

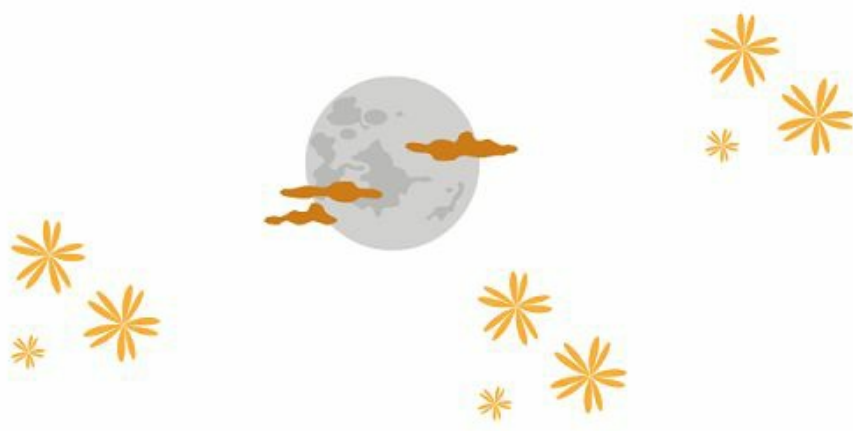
Un thème particulier que nous allons suivre à chaque Lune tracera le chemin pour aller encore un peu plus loin vers notre destinée.

Ainsi, la Lune du Loup brillant dans le ciel de Janvier sera l'occasion

de partir à la rencontre de notre animal Totem, tandis que la Lune des Longues Nuits de Décembre nous incitera à plonger au plus profond de notre inconscient.

Tout au long de l'année, au fil des lunaisons, nous apprendrons à mieux nous connaître et à évoluer vers nos objectifs : de la mince faucille d'argent dans le ciel de la Lune des Herbes à la Lune invisible de la Lune des Longues Nuits en passant par la ronde Lune dorée de la Lune des Semences, nous apprendrons à mieux nous connaître et à évoluer vers nos objectifs.

3



4



Comment utiliser ce livre

Chaque cycle lunaire dure 29 jours et demi. Dans la tradition de la Wicca, la Lune Croissante, à chaque Nouvelle Lune, nous établirons une liste d'objectifs vers lesquels nous diriger. Cela sera le point focal de notre lunaison.

Nous utiliserons l'énergie de la Lune pour nous mener à destination, en alternant comme l'astre sait si bien le faire, périodes d'action et d'introspection, de labeur et de repos.

Le premier chapitre présente un canevas d'intentions pouvant être reporté à chaque lunaison. Vous pouvez l'utiliser ainsi tout au long de l'année afin d'avancer vers vos objectifs.

Pour ajouter une autre composante, nous travaillerons sur un thème précis selon les lunes de la saison. La Lune est traditionnellement associée aux qualités féminines, à l'intuition, l'introspection, la créativité.

Nous allons explorer les 8 différentes phases de la Lune et leurs énergies associées.

la Nouvelle Lune

le premier Croissant

le premier Quartier

la lune gibbeuse croissante

la Pleine Lune

la lune gibbeuse décroissante

le dernier Quartier

le dernier Croissant

5

Pendant un cycle lunaire, je vous invite à noter dans un journal les changements apportés selon la position de la Lune dans le Ciel. Vous pouvez vous créer un espace personnel (comme un petit autel avec des bougies, des fleurs, des pierres...) où vous vous retrouverez, de temps à autre, en compagnie de cette Déesse aux différents visages. Avant d'atterrir dans les plaines amérindiennes pour suivre les saisons, mettez d'abord en place la trame de fil lunaire que vous suivrez à chaque cycle.

6

Faire ses vœux de Lune

A chaque Nouvelle Lune, vous écrirez vos intentions de Nouvelle Lune.

Effectuez une dizaine de souhaits que vous voudriez voir se réaliser, qu'ils se produisent au cours de la lunaison à venir ou plus tard dans votre vie. Cela peut-être également des qualités que vous souhaitez acquérir.

Cette liste sera le point focal de votre travail.

Elle est basée sur la philosophie de la loi de l'attraction. Si vous n'êtes pas déjà familier avec cette loi, elle repose sur le principe que toute pensée émet une vibration énergétique, reçue par l'Univers, qui s'efforcera alors de se mettre en cohérence avec cette vibration pour la réaliser concrètement. C'est un peu comme si vos rêves devenaient réalité ! Il faut cependant vous exercer à vous mettre dans le bon état d'esprit, dans la bonne vibration énergétique, pour parvenir à vos fins. Ensuite, l'Univers décide de la façon dont il s'accordera à vos vœux.

En suivant les douze Lunes, je vous proposerai des intentions précises en accord avec le thème de la Lune : être en parfaite santé à la Lune du Lièvre, mettre plus d'amour dans sa vie à la Lune des Amoureux, écouter son intuition à la Lune des Neiges ...

Mais cela ne vous empêche pas de faire votre propre liste ! Bien au contraire ! Si vous désirez une grande maison à la campagne, des voyages autour du monde, un travail épanouissant, une romance passionnelle, ... écrivez cela sur votre journal !

7

Travailler avec la Lune, nuit

après nuit

La Lune, au cours d'un cycle, évolue de la phase croissante, où du ciel aveugle, elle fait son apparition pour devenir ronde et pleine, à la phase décroissante, où elle est grignotée peu à peu, pour disparaître entièrement.

Son énergie change avec les différentes formes qu'elle prend.

Schématiquement, vous utiliserez l'Énergie créative de la Lune croissante pour donner réalité à vos intentions. En Période de Pleine Lune, vous récolterez le fruit des efforts effectués. Quand la Lune décroît, vous en profiterez, vous aussi, pour vous défaire de tout ce qui vous encombre et vous freine dans l'atteinte de vos objectifs.

Similaire au tàijí tú , le symbole du Yin et du Yang, la lune éclairée représente différentes phases énergétiques, suivant sa position par rapport au Soleil.

Si nous nous penchons plus sur ce symbole, dans un cercle parfait, le Yin, associé à l'introspection et au principe féminin, joue avec le Yang, associé à l'action et au principe masculin. Tour à tour, la dominance de l'un sur l'autre change. Et quand bien même, l'un semble avoir le dessus sur son complémentaire, le cercle interne, de couleur opposée, nous rappelle qu'il n'en ait rien, et que toute énergie possède une subtile part d'énergie contraire. La phase d'action ne nous sera profitable que si nous y mettons une dose d'introspection, et vice-versa : il ne sert à rien de contempler son rêve si nous ne mettons pas un pied devant l'autre pour tenter de décrocher la lune. Alors, regardez comment ces différents flux et reflux d'énergie s'articulent au cours d'une lunaison.



La Lune Croissante

Cette phase est une phase d'action, dominée par l'énergie du Yang. La Lune naît dans le ciel nocturne, en une mince courbe dorée pour briller de mille éclats dans sa rotundité lunaire de la Pleine Lune. La Lune passe de la Jeune Fille à la Femme Sauvage, gracieuse et fine observatrice. Elle est alors dotée d'une grande part de mystère et de magie. Elle est sûre de sa puissance et possède de grandes qualités créatives.

Il y a un regain de vitalité dans le début d'une lunaison, c'est à ce moment qu'il est opportun de prendre un nouveau départ.

Dans le cycle féminin, elle débute avec le premier jour de la menstruation pour poursuivre dans la phase folliculaire.

9

La Nouvelle Lune : Phase

d'Introspection

Le cycle lunaire commence par la Nouvelle Lune (ou la Lune noire). C'est la phase pendant laquelle la Lune n'est pas visible dans le ciel car sa face visible n'est pas illuminée par le Soleil. Elle dure environ 4 jours.

On l'associe à une phase de renouveau. C'est à cette période que notre intuition est à son apogée. C'est alors une période privilégiée

pour rencontrer la véritable nature des choses et pour plonger à l'intérieur de nous-même et de nos propres questionnements.

C'est aussi le moment de réfléchir à nos désirs et nos intentions pour le cycle lunaire qui commence et de planter les graines des comportements ou objectifs vers lesquels nous souhaitons évoluer.

Dans le cycle de la nature, cela correspond au printemps. Un air de renaissance et d'espoir plane. Profitez de cette Énergie pour agir avec audace ! Tout est possible à cette période, profitez-en !

Cette phase est incarnée par la symbolique de la Jeune Fille. La Jeune Fille possède des qualités de spontanéité et d'insouciance. Elle déborde de créativité, d'envie et de dynamisme. Elle est joyeuse, joueuse et ouverte sur le monde.

La première chose à faire est d'écrire la liste de vos souhaits à accomplir sur votre carnet de Lune.

N'ayez pas peur de voir grand ! Écrivez cette liste au présent en utilisant des affirmations comme : *« Je suis en bonne santé »*. *« Je me réalise dans un travail dans lequel je suis passionné »*...

Lorsque vous avez terminé cette liste, lisez-la à haute voix et allumez une bougie. Fermez les yeux, respirez calmement en visualisant la bougie mentalement. Concentrez-vous également sur votre liste et en la répétant intérieurement pendant environ 5 minutes.

Ouvrez les yeux et soufflez sur la bougie. Recopiez cette liste sur deux morceaux de papier différents : un sera enterré à la Pleine Lune et le second sera brûlé lors de la Lune Balsamique.

Dans les jours qui suivent, accordez-vous un moment pour vous reposer et rêver tranquillement à votre projet. Laissez-le

10

tranquillement infuser dans vos pensées et dans toutes les cellules de votre corps. Vous pouvez prendre un bain auquel vous aurez ajouté un peu de sel de mer pour recréer l'océan (très réceptif au cycle lunaire) et profitez-en pour imaginer votre vie future idéale, une fois votre but atteint.

C'est aussi une phase à utiliser pour s'octroyer des instants cocons et créatifs : écrivez dans votre journal, dessinez, faites un tableau d'idées sur vos rêves et visions futures...

11

Le Premier Croissant :

Planification

Après la phase d'introspection, il est temps de semer les graines de vos projets pour qu'ils se développent. Lorsque la Lune est dans le premier croissant, son pouvoir s'agrandit. C'est un moment de conception, de fertilité et de création. Le moment est venu de se concentrer sur les tâches à accomplir en vue d'atteindre vos projets que vous souhaitez voir mûrir. Soyez clair sur vos intentions.

Lors de cette période, vous créerez un petit espace de pratique qui pourra vous être bénéfique pour maintenir votre objectif en ligne de mire. Cela peut-être un coin de bureau, sous un arbre auspiceux, dans votre chambre, sur votre fauteuil favori, sur un tapis de yoga...

Simplement, un endroit où vous vous souviendrez que l'heure est venue de prendre quelques instants pour vous.

Cela sera le lieu où vous noterez sur votre carnet votre réflexion en relation avec l'astre lunaire et vos envies. Si vous rencontrez des obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre but, notez-les également. Pendant la lune décroissante, nous nous en libérerons en pratiquant un rituel.

Pendant cette phase, à chaque lune différente, profitez-en pour ajouter un objet particulier : un cristal, un élément de la nature (feuille d'arbre, pierres, fleurs fraîches...), toute chose qui vous apporte du plaisir à regarder ou sentir et qui vous aidera à vous connecter à vous-même.

Relisez la liste de vos souhaits et qualités à développer afin de la garder bien en tête et, à partir de votre objectif à atteindre, faites une liste des actions à effectuer pour réaliser votre but.

Classez-les en 2 catégories :

celles à effectuer dans ce cycle lunaire

celles à effectuer à plus long terme

Placez cette liste sous votre oreiller ou près de votre lit et gardez-la à cet endroit pendant toute la phase montante de la lune. Chaque nuit avant de vous coucher pendant cette période, relisez votre carnet de Lune.

12

Le lendemain de l'écriture du premier jet de votre liste d'actions.

Prenez un moment pour vous visualiser dans l'état dans lequel vous serez une fois le cycle lunaire achevé et accueillez toutes les sensations physiques et émotionnelles associées. De la légèreté dans la poitrine ? Un sourire qui s'affiche tout seul sur votre visage ? Les tensions dans vos épaules qui se relâchent ?

Notez mentalement tout cela et appropriiez-vous ces sensations.

Laissez-vous envahir d'une nouvelle énergie et de l'envie profonde d'aller de l'avant.

Affinez votre plan d'actions après l'avoir laissé mûrir toute la nuit en ajoutant six actions à votre liste :

3 actions à faire dans ce cycle lunaire

3 actions à moyen ou long terme

Remettez cette liste sous votre oreiller ou sur votre table de chevet et relisez-la régulièrement.

13

Le Premier Quartier: Passage

à l'action

Après avoir passé du temps à visualiser vos objectifs et les actions associées pour les atteindre, le Premier Quartier marque le temps du passage à l'action. En effet, la Lune est en pleine croissance, vous invitant à faire de même pour vos projets.

Dans cette phase lunaire, je vous invite à exprimer vos objectifs : essayez de trouver une oreille amie et attentive à laquelle vous confierez votre projet.

En effet, des études ont prouvé que si vous partagez vos intentions avec d'autres personnes, vous avez beaucoup plus de chance d'atteindre votre objectif que si vous gardez tout cela pour vous.

Si votre objectif est trop personnel, vous pouvez partager seulement une petite action menant à lui ou juste lancer quelques allusions en l'air. Vous pouvez aussi vous confier via Internet sur un groupe Facebook à des personnes plus éloignées physiquement mais qui partagent le même centre d'intérêt. Ou bien alors, épanchez-vous à votre animal de compagnie ou encore écrivez une lettre à un ami ou un guide sans la poster, cela vous aura quand même permis d'ouvrir votre but à l'extérieur.

Une fois, votre objectif partagé, ne vous défiez plus : agissez !
Faites une action de ce cycle lunaire aussi petite soit-elle. Cela vous donnera le sentiment de progresser et vous mettra dans la disposition de l'action.

Après deux ou trois jours, prenez un instant pour faire le point sur la progression vers votre objectif : Avancez-vous suffisamment vite selon votre ressenti ? Y a-t-il des actions que vous n'aviez pas identifiées qui devront s'ajouter pour l'atteindre ? Vous sentez-vous suffisamment soutenu ?

Prenez le temps de cette réflexion et ajustez votre trajectoire si nécessaire et allez admirer la Lune qui croît si vous avez besoin d'un peu de courage pour mettre en place ce qui doit l'être.

La Lune Croissante gibbeuse :

Intuition

Cette période couvre les 3 jours précédant la Pleine Lune. C'est le moment de se préparer à recevoir ce que la Lune va vous apporter lors de ce cycle.

Cette apogée de la fertilité peut vous permettre de prendre conscience que vous pouvez créer ce que vous souhaitez et que vos rêves sont à votre portée. Laissez-vous guider par votre intuition et les signes que l'Univers met sur votre chemin.

Le soir, prenez un moment pour vous asseoir confortablement et répétez les affirmations suivantes :

« Je suis ouvert à suivre les orientations de l'Univers »,

« Je fais confiance dans le processus naturel du changement même si cela me mène au travers de périodes sombres »

« Je laisse qui je suis pour ce que je deviens »

Si vous souhaitez faire une séance de méditation plus longue, vous pouvez ajouter un exercice de visualisation sur le chakra du 3ème œil, Ajna.

Imaginez une boule de couleur violet ou indigo entre vos sourcils.

A l'inspiration, imaginez cette boule grandir, et à l'expiration, cette boule se rétracte doucement.

Pratiquez cette méditation autant de temps qu'elle vous sera agréable.

Terminez la séance en plaçant les pulpes des doigts regroupés de votre pouce, index et majeur de la main droite au niveau du 3ème et étirez légèrement la peau de votre front à ce niveau dans un geste d'ouverture.

Restez au calme pendant 2 ou 3 respirations et faites le point sur les changements ressentis.

Durant ces soirs-là, relisez votre liste et prenez un moment pour réfléchir sur ce que l'Univers a mis sur votre chemin qui confirme que vous êtes sur la bonne voie et que vous êtes soutenu.

15

Cela peut être :

- * un message, une chanson qui revient constamment et qui touche une corde sensible en vous
- * un nombre particulier que vous voyez en séquence comme 1111, 2222, 444...
- * des rêves qui deviennent récurrents
- * une énergie inhabituelle et à toute épreuve qui vous porte pour continuer votre projet...

Par ailleurs, lorsque nous nous concentrons à voir le positif, le monde a, tout d'un coup, une toute autre saveur. Et on voit souvent bien mieux les choses quand on les cherche ! Par exemple, si vous décidez de faire attention aux voitures bleues sur l'autoroute, vous allez soudain en compter beaucoup plus que le nombre auquel vous vous seriez attendu !

Le but ici n'est pas de vous convaincre que vous faites les bons choix, mais plutôt de vous montrer qu'en étant attentif à ce qui importe vraiment, l'Univers est là pour nous répondre et nous guider. Regardez où se porte naturellement votre intuition et laissez-vous guider en vous faisant confiance !

D'autres exercices sont aussi amusants à pratiquer lors de cette période afin d'augmenter votre pouvoir intuitif :

- * Posez une question à votre esprit et écrivez dans votre journal avec votre main qui n'a pas votre préférence (gauche si vous êtes droitier et inversement) ce qui vous passe par la tête.

- * Formulez une question avant d'aller vous coucher et regardez si la réponse vous vient en rêve.

- * Demandez à votre guide, votre ange ou votre animal totem leur avis sur un problème et surveillez leurs réponses en guettant différents signes : plume qui tombe, livre qui s'ouvre sur une page qui résonne particulièrement pour vous...

Peu à peu, vous arriverez à entendre de plus en plus facilement votre petite voix intérieure.

16

La Pleine Lune : Un changement d'Énergie

L'arrivée de la Pleine Lune marque le changement d'Énergie. C'est surtout à ce moment que les Pleines Lunes vont différer les unes des autres, suivant le mois de l'année.

L'énergie de la Mère devient plus prégnante. Cette symbolique incarne les qualités de compassion, d'amour et d'attention. L'énergie coule alors à flots et est tournée vers l'extérieur. C'est un moment de fête et de joie. Réunissez-vous avec vos amis ou en famille et hurlez à la lune. La période d'introspection est terminée, il est temps de s'ouvrir au monde et de travailler en équipe.

Cela correspond à l'Énergie exubérante de l'Été.

Dans le cycle féminin, nous sommes en période d'ovulation. La Pleine Lune représente la fertilité.

La Lune est incarnée par l'Archétype de la Mère. La Mère est associé à la douceur, la compassion, la tolérance. Elle est dans le don de soi. Elle protège, accompagne et rassure. Elle est le pilier de sa tribu.

Il va bientôt être temps de récolter ce que nous avons semé en période de lune croissante.

Pour marquer l'arrivée de la Pleine Lune, je vous engage à suivre ce petit rituel :

Munissez-vous de votre liste d'objectifs et de qualités que vous souhaitez dans votre vie et enterrez-la au fond de votre jardin ou dans un petit pot de terre. Cela symbolisera votre projet, placé à germer et confié à la Terre, Mère Gaïa. Vous pouvez aussi créer votre propre rituel et vous rassembler en famille pour fêter cette nouvelle énergie : partagez des gâteaux spéciaux faits selon la Lune du Loup, du Castor ou de la Neige, allumez des bougies colorées et sortez ensemble

admirer la Lune (et pourquoi ne pas hurler à la Lune avec vos enfants ?!).

C'est un moment facile à repérer pour tout le monde et ce peut être l'occasion d'instaurer un moment familial et amical engageant autour de cette célébration.

17

Écrivez dans votre journal ce que vous êtes heureux d'avoir accompli durant ce cycle lunaire. Étendez votre réflexion à votre vie en général et prenez conscience de la chance que vous avez dans certains domaines de votre existence et prenez un moment pour remercier intérieurement le Destin pour avoir mis sur votre chemin telle ou telle personne, occasion, réflexion...

18



La Lune Décroissante

Cette phase est une période de libération et de réflexion sur le cycle écoulé.

Nous allons aussi récolter les fruits du travail qui a été entrepris au début du cycle de la lunaison, tout en relâchant nos attentes en acceptant que l'Univers a peut-être une autre idée en tête pour notre cheminement (ou simplement une autre référence temporelle !).

La période est aussi idéale pour abandonner les blocages qui nous

ont freinés pour la réalisation de nos objectifs de ce cycle. L'énergie est effectivement très profitable pour se débarrasser de tout ce dont on ne veut plus : de mauvaises habitudes, des influences négatives, des inquiétudes qui tournent en boucle...

C'est l'occasion de ranger ses pensées (et sa maison) et aussi de repenser à son organisation.

Nous entrons dans la saisonnalité de l'Automne puis de l'Hiver où la nature se dévêt pour se concentrer sur l'essentiel.

L'Archétype féminin associé est la Grand-Mère.

La grand-mère est la gardienne de la Sagesse. Bonne conseillère, elle sait faire preuve de tempérance et d'équilibre. Avec sa riche expérience, elle a appris à lâcher prise et à discerner ce qui importe de ce qui est futile.

19

La Lune Décroissante gibbeuse

: Récolte

Durant cette phase, nous allons nous attacher à apprécier les efforts réalisés et à se préparer à récolter ce que nous avons semé pendant la première phase.

C'est une phase centrée sur la gratitude où l'Énergie se fait plus douce et plus posée.

Pour vous mettre dans cet état d'esprit, écrivez un message ou une note de remerciement à quelqu'un : à un ami pour un service rendu, à votre conjoint pour son soutien, à vos enfants pour leur amour ou à

une personne plus éloignée de façon plus formelle si vous préférez.

C'est aussi l'heure de faire le point sur le cycle entamé :

Où en êtes-vous dans votre projet ou vos objectifs ? Êtes-vous satisfait de votre avancée ?

Quelles seraient les étapes à effectuer pour que vous soyez plus aligné avec vos intentions ?

Soyez aussi indulgent avec vous-même, si vous vous apercevez que des tâches ou des buts ne sont plus appropriés, n'hésitez pas à profiter de cette phase pour vous en défaire.

Cela viendra en un moment plus approprié ou cela n'est peut-être pas en phase avec le plan que l'Univers a pour vous actuellement.

Lisez à nouveau votre liste et mettez la à jour en intégrant ce que vous avez appris : que se passe t-il de bien ? Où avez-vous le plus de difficulté ? Arrivez-vous à bien vous organiser ? Manquez-vous de discipline ? Ou peut-être de temps ?

Ce seront des pistes à explorer pour le prochain cycle.

Pour vous aider dans la réflexion, créez autour de vous un environnement sécurisant. Diffusez des huiles essentielles, programmez-vous un massage, écoutez de la musique qui vous inspire, buvez un verre de lait avec du miel... bref mettez en éveil tous vos sens dans un instant cocon pour vous.

Vous pouvez aussi faire votre propre tisane de lune : mettez vos herbes préférées dans une tasse d'eau frémissante et placez cette tasse

toute la nuit à la lumière de la lune.

Savourez cette tasse le lendemain et sentez l'Énergie douce et posée de l'astre de la Nuit se diffuser en vous.

21

Le Dernier Quartier :

Libération

Ce dernier Quartier de Lune va vous permettre de faire le point sur ce que vous avez accompli et surtout de vous libérer de ce qui vous freine pour la réalisation de vos objectifs.

Profitez de ce moment pour vous défaire de toute la négativité qui vous entoure, des pensées ou comportements qui vous font tourner en rond et vous empêchent d'avancer ou tout simplement ce dont vous n'avez plus l'utilité à présent.

Vous allez commencer en utilisant le pouvoir libérateur de l'Eau pour vous nettoyer de vos pensées négatives. Ce sont également des techniques que j'aime utiliser pour stimuler le chakra Sacré, Swadhisthana, siège de notre créativité :

Utilisez votre douche quotidienne comme un rituel méditatif : visualisez l'eau nettoyer toutes vos pensées négatives, tous vos blocages, vos douleurs... Imaginez-les s'écouler le long de votre corps et s'en aller loin de vous. Imaginez ensuite toutes les choses positives que vous souhaitez dans votre vie et visualisez-les couler sur votre tête et absorbez-les par tous les pores de votre peau. Notez sur un papier les blocages dont vous souhaitez vous

débarrasser et placez-les dans une petite étendue d'eau. Regardez l'encre sur le papier et le papier se dissoudre tranquillement dans le liquide et éloigner de vous les toxicités que vous avez identifiées.

Défaitez-vous également de vos tensions par l'exercice physique : cela peut être tout simplement aller marcher dans la nature, faire une séance de footing ou de sprint... Lors de cette session, visualisez les toxines sortir de votre corps par la transpiration et par l'air expiré... Ressentez une agréable sensation de légèreté.

Enfin, pour poursuivre dans la démarche de libération et afin de faire le vide, je vous invite à célébrer Ekadasi en jeûnant.

Ekadasi signifie « onze » et est le onzième jour après la Pleine Lune et la Nouvelle Lune dans le calendrier Hindou.

22

Selon les écrits védiques, celui qui jeûne pendant Ekadasi peut avancer plus facilement dans sa vie spirituelle. Mettez à profit le temps que vous n'utilisez pas pour manger ou préparer votre nourriture pour vous concentrer sur votre développement spirituel et augmenter votre clarté mentale.

23

Le Dernier Croissant : Retour

aux sources

Ce cycle lunaire s'achève, Dame Lune va bientôt tirer sa révérence. C'est le moment d'intégrer tout ce que vous avez appris et les progrès que vous avez effectués. Familiarisez-vous avec votre

nouveau vous-même afin de vous préparer à la renaissance lors du prochain cycle.

En Lune balsamique, soit 3 jours avant la Nouvelle Lune, brûlez la liste de vos désirs. Regardez la fumée se dissiper dans l'éther et envoyer son message à l'Univers. Faites-lui confiance et libérez-vous de toute attente inutile. La place est ainsi vide pour aller de l'avant et construire de nouveaux projets.

Concrètement, faites aussi le ménage de façon un peu plus poussée que d'habitude ou faites le tri dans votre armoire ou votre boîte mail.

Rangez l'endroit ou le petit autel où vous faites vos rituels lunaires en mettant un parfum particulier, achetez un nouveau petit carnet pour faire votre journal pour le cycle suivant... En résumé, trouvez une action qui vous convienne qui marquera la préparation de la nouvelle phase.

Le dernier jour du cycle, célébrez le chemin parcouru et exprimez de la gratitude envers ce que vous avez appris et accompli pendant cette période.

Allumez une bougie et dîtes une affirmation comme par exemple :

« Je suis reconnaissant à l'Univers pour tout ce qu'il m'apporte »

Soufflez la bougie et appréciez vos progrès.

Préparez-vous à aller de l'avant pour le nouveau cycle et à continuer votre progression.

Restez un instant tranquille en essayant de faire le vide dans votre

esprit.

Ainsi, nuit après nuit, lune après lune, la magie s'instillera dans votre vie et vous serez étonné des progrès parcourus, tout en douceur, observés depuis là-haut par l'œil lunaire du ciel nocturne.

24

E xplorons maintenant ce que la tradition amérindienne peut nous inspirer dans le suivi de ces Lunes, jour par jour.

Pour les chapitres suivants, je vous proposerai un petit exercice à faire ou une réflexion à entamer pour colorer votre journée et suivre l'énergie lunaire spécifiquement suivant la saison qu'elle traverse.

Pour commencer, repérez le mois de la Pleine Lune à venir. Celle qui marquera un cycle complet. Si vous êtes en Lune Montante, cela sera la deuxième Pleine Lune.

Référez-vous ensuite à la correspondance suivante :

Janvier : Lune du Loup

Février : Lune des Neiges

Mars : Lune des Semences

Avril : Lune Rose

Mai : Lune du Lièvre

Juin : Lune des Amoureux

Juillet : Lune des Foins

Août : Lune des Herbes

Septembre : Lune de la Moisson

Octobre : Lune du Castor

Novembre : Lune des Chasseurs

Décembre : Lune des Longues Nuits

Puis reportez-vous à la page correspondante à la Lune adéquate.

Le 1er jour est le début de la Nouvelle Lune.

25



Dans ce livre, je vous propose de traverser ensemble les lunes d'hiver, de décembre à janvier, un voyage qui nous mènera de Yule à Ostara.

Yule est célébrée lors du solstice d'hiver, Ostara marque le retour du printemps.

Nous parcourrons ainsi les trois lunes de la saison hivernale, auxquelles sera associé un thème qui teintera la belle dame de la nuit d'une sagesse particulière.

Voici l'itinéraire que nous allons suivre :

Lune des Longues Nuits : Plongée dans les profondeurs de l'inconscient afin d'y chercher notre lumière intérieure

Lune du Loup : Voyage au cœur des plaines amérindiennes à la recherche de notre animal totem

Lune des Neiges : Arrivée au Palais de Glaces où trônent les Archétypes de la Lune

Alors, tenez la carte bien en mains, repérez les étapes de Yule et d'Ostara et entamons notre périple.



La Lune des Longues Nuits :

A la recherche de la lumière

Nous allons commencer le cycle nous menant du mois de Yule, le solstice d'Hiver, au mois d'Ostara, l'équinoxe du Printemps par la Lune des Longues Nuits.

Cette Pleine Lune brillera au mois de décembre. Un mois où le froid devient plus mordant et l'hiver resserre doucement ses griffes sur la campagne. Les premières neiges sont peut-être déjà tombées. La terre est durcie par le gel et les arbres ne sont plus que squelettes sans feuilles.

La Lune règne sur la Terre et a gagné sa bataille contre le Soleil avec les nuits s'allongeant de plus en plus : le point d'orgue de cette lutte sans fin s'observera lors du solstice d'hiver, où sera célébrée la fête de Yule.

Mais, si le monde sauvage se prépare au grand repos ; dans nos intérieurs, c'est l'euphorie de la préparation de Noël, de Yule ou du retour de la lumière qui l'emporte ! Les décorations s'illuminent un peu partout dans les villes et les villages ; les couronnes de l'Avent, les sapins, les bonshommes en pain d'épices, les boules de Noël enchantent nos foyers.

Une odeur de vin chaud et de cannelle embaume l'air de nos marchés de Noël ou de nos soirées passées, bien emmitouflés, à se raconter les beaux contes de cette période féérique .

Un air de fête et de partage se propage autour du feu de cheminée !

Cette danse entre ombre et lumière, reflétons-la en nos

intérieurs.

Profitons de ce moment de l'année où les nuits sont longues pour s'interroger sur nos parts de noirceur : nos défauts, nos colères, nos angoisses, nos doutes...

Et comme la flamme d'une bougie est plus éclatante dans l'obscurité que dans la lumière, sachons embrasser ce noir autour de nous, pour que nos qualités et notre lumière intérieure ressortent de plus bel face au contraste.

28

Oscillons ensemble, tout au long de cette lunaison, entre ombre et lumière et marchons en équilibre pour chercher le flambeau qui éclairera tout notre être. Cette étincelle de lumière enflammera notre essence primaire, pour nous accepter, tout entier : notre courage comme notre peur, nos certitudes comme nos doutes, nos aversions comme nos amours.

Pour cette première Lune, nous allons plonger dans l'obscurité de notre inconscient pour y découvrir notre lumière intérieure.

Apprendre à embrasser et accepter ce noir du ciel qui permet aux étoiles de resplendir avec tant d'ardeur.

A l'image de la Lune, notre énergie basculera tantôt vers le Noir, tantôt vers l'Or, pour apprendre à nous connaître dans notre globalité et à nous aimer, avec nos forces et nos faiblesses.

29



Nouvelle Lune

En cette période de Nouvelle Lune, les Ténèbres règnent sur la terre. Seules les étoiles apportent une touche de lueur dans les nuits glacées.

La douce lumière lunaire n'est pas encore présente dans le ciel nocturne pour nous baigner de ses rayons apaisants.

Mais, c'est dans ce noir intense qu'un travail d'introspection sera le plus propice et le plus profond.

30



01 : Écrire sa liste de Nouvelle

Lune

Le premier pas vers la lumière est de noircir la page de ses vœux lunaires. Sur votre carnet lunaire, écrivez une liste de 10 souhaits que vous aimeriez voir réaliser, comme décrit dans le chapitre précédent.

Dans cette lunaison, nous allons fêter Yule, le solstice d'Hiver.

Les peuples celtes fêtaient avec effervescence ce moment qui

marquait le retour d'un nouveau soleil. Ils célébraient cette fête avec d'autant plus d'ardeur qu'une de leur plus grande crainte était que le soleil ne revienne plus et que la durée du jour continue à décliner inlassablement jusqu'à ce que l'humanité sombre dans une nuit sans fin.

Le retour du Soleil était fêté dans la joie et l'allégresse.

Cette période est une invitation à faire confiance à l'Univers et à le laisser guider nos pas, même sans lueur pour nous éclairer. Il nous pourvoira toujours de l'aurore après la nuit, de la Pleine Lune après la Lune Noire, du Printemps après l'Hiver pour que nous osions continuer à avancer de flux en reflux.

Dans ce cycle visant à faire un travail sur nos zones d'ombres, nous pouvons ajouter les affirmations suivantes :

Je m'accepte tel que je suis.

Je laisse ce que j'étais pour devenir ce que je suis.

Je fais une force de mes faiblesses.

Je me découvre des talents cachés.

Je guéris mes plaies du passé.

Je fais confiance dans le processus naturel du changement même si cela me mène au travers de périodes sombres.

Je laisse qui je suis pour ce que je deviens.

Recopiez la liste de votre carnet lunaire sur deux morceaux de papiers. Un de ces morceaux sera enterré à la Pleine Lune, tandis que



le second sera brûlé à la fin du cycle.

Pour le moment, déposez ces papiers sous vos oreillers et laissez-vous glisser dans un sommeil réparateur dans le noir, sous vos paupières closes.

"Tout grand rêve commence avec un rêveur. Rappelez-vous toujours, vous avez en vous la force, la patience et la passion d'atteindre les étoiles pour changer le monde."

Harriet Tubman

32



02 : Instaurer un dialogue avec son inconscient

Une première étape qui nous suivra tout au long de notre parcours autour des douze Lunes est d'apprendre à être à l'écoute de son inconscient.

Notre inconscient a tout enregistré de nos blessures profondes, des maux d'enfance, des chagrins d'adolescence. Et parfois, alors même que nous pensions avoir pansé nos plaies, les avoir bien cachées sous une carapace d'adulte équilibré ; une ancienne entaille mal cicatrisée, dans notre âme ou notre égo, s'ouvre à nouveau et saigne.

Il est alors salutaire de rouvrir la plaie, repasser là où cela fait mal

pour nettoyer la blessure, mettre un pansement, puis finalement la laisser à l'air libre finir le processus naturel de guérison.

C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à décrypter notre inconscient. Celui-ci suit des chemins extrêmement plus rapides que la route parfois laborieuse que suit notre raison ou notre conscience. Si nous sommes capables de traiter consciemment quelques dizaines d'informations par seconde, l'inconscient peut traiter des dizaines de milliers d'informations par secondes.

La majorité des décisions que nous prenons sont en fait une confirmation d'un choix que notre cerveau a déjà effectué une dizaine de secondes auparavant.

Un parfum particulier vous ramènera des dizaines d'années en arrière lorsque, enfant, vous embrassiez votre mère au moment de lui souhaiter bonne nuit, vous vous souviendrez alors de votre chemise de nuit préférée, du nom de votre doudou, et de fil en aiguille, vous émerveillerez de tous ces souvenirs que vous avez précieusement amassés le long des années.

Voici quelques exercices afin de faire remonter l'inconscient un peu plus facilement à la surface, afin d'avoir accès à ce trésor de savoirs emmagasinés depuis notre naissance :





Posez une question à votre esprit et écrivez dans votre journal avec votre main qui n'a pas votre préférence (gauche si vous êtes droitier et inversement) ce qui vous passe par la tête.

Formulez une question avant d'aller vous coucher et le lendemain matin, notez vos rêves. Regardez si une ébauche de réponse ne vous a pas été donnée en rêve. Sans même se souvenir de ses rêves, parfois la brume des doutes dans laquelle nous sommes englués, se dissipe au réveil. Et une certitude nouvelle se dessine au petit jour.

Demandez à votre guide, votre ange, votre animal totem, l'Univers ou toute puissance supérieure en laquelle vous croyez, leur avis sur un problème et surveillez leurs réponses en guettant différents signes : plume qui tombe, livre qui s'ouvre sur une page qui résonne particulièrement pour vous, chanson qui passe à la radio...

Vous pouvez utiliser aussi ces techniques pour écrire la liste de vos actions à implémenter en vue de vous rapprocher de vos rêves et objectifs listés hier.

Gardez cette liste sur votre table de nuit et relisez-la régulièrement avant d'éteindre la lumière.

"Si la connaissance de soi-même est le chemin qui conduit à la vertu, la vertu est bien plus véritablement le chemin qui conduit à la connaissance de soi-même."

Jean-Paul Richter

03 : Rechercher ses zones

d'ombre

L a plongée dans le Noir va se poursuivre aujourd'hui. Nous allons nous aider du travail entamé hier afin de continuer notre descente au fond de nous-même.

Pour cela, nous allons prendre de la hauteur sur notre vie et la parcourir en sens inverse afin d'identifier des blocages rencontrés au cours de notre existence.

Essayez de créer autour de vous un environnement le plus sécurisant possible : installez-vous dans votre fauteuil préféré, mettez en fond sonore votre musique préférée, versez-vous un bon thé ou un chocolat fumant, enveloppez-vous d'un bon plaid et commencez votre voyage temporel.

Dans un premier temps, remontez aux deux-trois jours passés :

Quelles ont été vos difficultés ?

Qu'avez-vous regretté avoir fait ? ou ne pas avoir fait ?

Quel a été l'élément déclencheur ou les circonstances qui ont fait le terreau de ces blessures?

Quels ont été vos ressentis à ce moment ?

Faites le même exercice en remontant au mois passé, puis à l'année, et enfin déroulez tout le fil de votre existence.

Ce sont souvent les choses avec lesquelles nous luttons le plus qui déterminent les valeurs qui sont les plus importantes pour nous.

Vous pouvez pour vous aider utiliser la technique du “mind-mapping” ou de la carte heuristique : au centre dans un rond, écrivez une difficulté avec laquelle vous êtes en prise, puis à partir de ce rond central, faites des traits pour décrire dans d’autres bulles à un deuxième niveau : les circonstances, les personnes qui sont impliquées, celles qui pourraient vous aider, les émotions ressenties, ... Continuez avec un 3ème niveau en associant d’autres idées aux premières déjà décrites... Et ainsi de suite, jusqu’à ce que vous ayez le sentiment d’avoir vidé ce que vous aviez sur votre cœur et dans votre tête.

35



L’objectif est de dessiner une carte de vous-même et de vos zones d’ombres. Certaines zones seraient annotées « Terra Incognita » à explorer et prometteuses de fertilité. D’autres zones sont déjà bien connues et rassurantes : ce sont nos îles pour nous rassurer dans les tempêtes. Certaines mers sont calmes, d’autres plus agitées et il faudra se méfier de certains récifs pour s’engager dans un autre bras de mer.

Cette carte vous servira pour vous connaître et pour exercer vos talents d’explorateur. Cela vous incitera à essayer d’autres solutions pour découvrir d’autres continents. Souvent, nous avons tendance à retomber dans les mêmes travers : attraper la boîte à gâteaux à chaque

contrariété, repousser des tâches difficiles, rester veiller trop tard...

A faire les mêmes choses, on obtient les mêmes résultats.

Ouvrez votre horizon, sortez de votre zone de confort et tentez d'autres chemins.

"Dans le monde il n'y a pas d'un côté le bien et le mal, il y a une part de lumière et d'ombre en chacun de nous. Ce qui compte c'est celle que

l'on choisit de montrer dans nos actes, ça c'est ce que l'on est vraiment."

J.K. Rowling

36



Lune Croissante

L'obscurité des nuits se perce maintenant de la silhouette tranchante du premier croissant de Lune. En ces nuits glacées, les étoiles accueillent leur Reine qui ponctue le ciel avec une élégance hautaine.

De son regard acéré, elle nous engage à regarder nos côtés obscurs, en éclairant juste ce qu'il faut pour nous rassurer et nous guider. Elle ajustera sa forme et sa luminosité, au fur et à mesure que nous avançons vers l'exploration de nos zones d'ombres.

Profitons de l'obscurité des nuits d'hiver pour plonger à l'intérieur de nous-même et, à l'image de la lune qui grandit de nuit en nuit, utilisons son énergie pour ramener la flamme brillant au fond de notre être afin de déchiffrer et d'accepter notre personnalité dans sa globalité.

"Chacun de nous est une lune, avec une face cachée que personne ne voit."

Mark Twain

37

04 : S'accepter et se comprendre

Nous avons déjà travaillé à repérer nos zones d'ombres et à les inscrire sur notre carte du monde personnelle. Cette journée va être dédiée à explorer ces zones.

Deux des principes fondamentaux de la Programmation Neuro-Linguistique, discipline fondée par Richard Bandler sont :

« Derrière chaque comportement, il y a une intention positive ».

« À un moment donné de sa vie, toute personne fait le meilleur choix possible compte tenu du contexte et des ressources dont

elle dispose ».

En effet, nous cherchons toujours ce qu'il y a de mieux pour nous. A certaines périodes de notre vie, des comportements qui peuvent paraître, de prime abord, comme malsains, se sont installés car c'était la seule solution qui s'imposait à nous. Fumer une cigarette pour se détendre est une meilleure solution que d'user d'autres substances plus nocives.

Dans son livre, «Eating in the light of the moon » traitant des troubles alimentaire, l'auteur Anita Johnston, utilise notamment une métaphore identifiant ces comportements comme le morceau de bois auquel on s'accroche lorsqu'on est dans une rivière en furie, sur le point de se noyer.

Ce morceau de bois nous a sauvé la vie, à un moment, mais maintenant que les eaux sont plus calmes, pour avancer efficacement et rejoindre l'autre rive, il faut apprendre à s'en passer et nager avec nos deux bras. C'est déstabilisant pour la personne en pleine eaux troubles de se voir enjoinde par d'autres personnes ou une partie d'elle-même de lâcher le morceau de bois, alors qu'elle doute de sa capacité à savoir nager dans ces eaux.

Dans ces cas-là, prendre le temps de réaliser que nous sommes dans une situation délicate, d'identifier son morceau de bois de secours, de prendre le temps de trouver la solution pour acquérir suffisamment de force afin de le lâcher lorsque le moment sera venu.



Ajouter une touche maternelle de bienveillance, de douceur, de féminité lunaire pour nous pardonner et comprendre ses côtés obscurs, ses comportements déviants est une voie vers la guérison et vers la recherche de solutions nouvelles.

Nous comprendrons alors que ce comportement n'est plus adapté : il est devenu trop nuisible et nous avons maintenant acquis suffisamment de force pour nous en détacher.

C'est alors, avec cette bienveillance sur nous-même, que nous pourrons ajouter une dose de souplesse pour changer.

Parfois, il est nécessaire d'accepter sans les nier, nos zones d'ombres. Vouloir les supprimer coûte que coûte ne les rendra que plus obscures.

Alors, repartir à l'origine de ce comportement et y trouver une alternative plus douce et acceptable est une voie à suivre.

Si vous avez des comportements, des addictions que vous souhaitez changer, interrogez-vous : qu'est ce qui au fond de vous-même vous pousse à trouver toujours la même solution ?

N'y a-t-il pas d'autres alternatives à essayer ? Respirer profondément lorsque l'envie d'une cigarette se fait sentir, prendre de grandes respirations lorsque les enfants sont dissipés, prendre un bon bain chaud lorsque la boîte à biscuits vous fait de l'œil au milieu de la soirée...

"Pénètre dans l'âme qui dirige chacun et laisse tout autre pénétrer
dans ton âme à toi."

Marc-Aurèle

39



05 : Réaliser une couronne de

l'Avent

Cette fois-ci, mettons un peu d'or dans votre quotidien et exprimons notre créativité. Ramassez dans la nature des branches d'arbres, des pommes de pin ; rassemblez des rubans d'or, d'argent et de rubis et confectionnez une couronne de l'Avent. Laissez libre cours à votre imagination pour faire une magnifique couronne.

A Yule, on fête aussi la victoire du Roi de Chêne sur le Roi de Houx. Pour les Celtes, le Roi Houx régnait jusqu'au solstice d'hiver, pendant la saison froide et sombre. Lors du solstice se produisit un combat où le Roi Chêne coupa la tête du Roi Houx et s'installa sur le trône. Le Roi Chêne régit la saison chaude et claire.

Ajoutez quelques branches de houx pour commémorer ce combat. Placez également quatre bougies sur cette couronne, et

comme le veut la tradition, allumez une bougie chaque dimanche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de célébrer le retour de la lumière.

La flamme d'une bougie est le symbole de l'espoir. Selon la religion catholique, chaque bougie de la couronne de l'Avent est associée aux émotions suivantes :

le pardon,

la foi,

la joie,

la paix.

Faîtes briller ces qualités chaque dimanche, tout au long de cette lunaison et allumer l'espoir d'atteindre tous vos objectifs dans votre cœur.

40



“On peut répandre la lumière de deux façons : être la bougie, ou le miroir qui la reflète.”

Edith Wharton

41



06 : Se plonger dans un roman

Noir

Immergeons-nous à nouveau dans ce que la nature peut nous offrir de plus sordide et glauque en ouvrant un bon polar. Sombres ruelles des quartiers londoniens, couteaux ensanglantés, cris perçants dans la nuit, manoir délabrés où errent des âmes en peine... Voilà de quoi s'évader de notre quotidien et de peupler nos nuits de monstres sanguinaires, vampires ou loup-garous.

Le temps de quelques heures, se transporter aux confins des eaux troubles de la psychologie humaine et affronter nos peurs. Laisser des frissons d'angoisses parcourir notre corps et sentir ses sens s'aiguiser à l'affût du moindre craquement suspect dans la maison. Et agiter ses neurones pour rechercher conjointement le coupable des meurtres en série avec l'inspecteur en chef.

Mais, surtout, prendre aussi conscience de la chance que nous avons dans nos existences plus paisibles que celles dépeintes dans ces romans.

Et, dans le confort douillet de notre lit, savourez le moment présent en refermant le livre, avant de vous laisser bercer dans les bras de Morphée.

"Une heure de lecture est le souverain remède contre les dégoûts de la vie."

Montesquieu



07 : Se dissocier de ses pensées

Un déclic à enclencher afin de naviguer paisiblement entre l'ombre et la lumière est de savoir faire la distinction entre la nature profonde de notre être et notre pensée.

Nous avons souvent tendance à nous mettre nous-même dans des cases qui nous rapetissent et nous confinent à certains comportements programmés.

Parfois simplement, une autre façon de formuler les choses peut complètement faire basculer notre relation à nous-même. Par exemple, si au lieu de me dire : « je suis timide », je transforme cela en « lorsque je dois parler devant un groupe de personnes, j'éprouve de la timidité » ; cela éviterait la confusion entre une généralité forte de ma personnalité avec un ressenti face à des situations précises.

Ne vous résumez pas à de simples adjectifs qui ne seront pas les attributs de votre personne.

Vous êtes tellement plus complexe, ne vous laissez pas enfermé avec des étiquettes qui vous limitent.

Le procédé de la dissociation est également très utile, pour faire l'aparté entre nous et nos émotions.

Par exemple, en retournant à votre corps, lorsque vous avez une

crise de panique et en notant quelles sont les manifestations physiques que cela engendre.

Disséquez vos ressentis, vos émotions avec un regard de scientifique comme si vous deviez les décrire précisément à quelqu'un.

Cela évite de se laisser embarquer dans le train de ses pensées en se recentrant sur ce que nous sentons vraiment physiquement.

Dans l'optique, d'accepter qui sommes afin d'apprendre à traverser les tempêtes sans se perdre et en restant fidèle à sa nature profonde.

43



"La parole est la pensée extérieure, et la pensée est la parole intérieure.n"

Antoine de Rivarol

44



08 : Découvrir les parts

d'ombre des Archétypes

Le travail sur les Archétypes est un travail passionnant : en effet, ils permettent d'aider à se forger des modèles idéaux de personnalité vers lesquels tendre.

Il a été initié par Carl Yung afin de trouver des modèles de représentation d'une psychologie et de traits de caractère, indépendamment des différentes cultures de la planète. C'est un

symbole fort de l'inconscient collectif.

Ils donnent vie à des qualités dans les contes et les mythes : le grand méchant loup qui croque le Mère-Grand dans le petit chaperon rouge, Goupil qui incarne toute la ruse et la perfidie dans les romans de Renart.

Chez les Hommes, la Mère, la Vierge, le Guerrier, la Grand-Mère sont quelques-uns de ces archétypes courants.

Ils servent à nous identifier et à nous inspirer.

Mais ces Archétypes ont, comme chacun d'entre nous, un côté sombre et peuvent basculer dans l'excès.

Le Roi devient le Tyran, le Guerrier devient le Sanguinaire, le Magicien devient le Sorcier, l'Enchanteresse devient l'Ensorceleuse, la Guérisseuse devient l'Empoisonneuse...

La Lune, elle aussi, sait se montrer tour à tour, sorcière et magicienne, au fil du cycle.

Dans la mythologie Hindoue, le principe de dualité est aussi très prégnant : Shakti, la déesse-mère devient Kali, la destructrice.

Bien sûr, nous ne chercherons pas à nous identifier à ces Archétypes malveillants ou à trouver des excuses pour de mauvais comportements, mais cela peut néanmoins faire prendre conscience que, tout le monde, même les Dieux et les Héros, ont leurs failles. Cela peut nous aider à nous pardonner et à voir certaines faiblesses avec un peu plus d'indulgence.



Plutôt que de cacher ces failles, osons les mettre au grand jour et à nous aimer malgré tout, car c'est la force de l'amour qui nous donnera le courage de changer et de progresser vers la lumière. Peut-être pouvez-vous faire l'exercice de noter deux ou trois personnes que vous admirez ou vos modèles, que vous les connaissiez ou non, qu'elles soient réelles ou imaginaires et repérer quelles sont leur part d'ombre ou leur lutte interne. Si cela est possible, posez-leur la question, en toute bienveillance, et découvrez quels moyens elles mettent en place pour adoucir leur personnalité. "Il n'existe que trois êtres respectables : le prêtre, le guerrier, le poète. Savoir, tuer et créer."

Charles Baudelaire

46



09 : Faire une méditation sur les couleurs symbolique de Yule

P our apprécier un peu plus la noirceur du ciel entre les étoiles et la lune, nous allons mettre de la couleur dans notre cœur et dans notre intérieur en visualisant les couleurs de Yule : blanc, rouge, vert et or. Je vous propose de fermer les yeux et de laisser ces différentes couleurs se diffuser dans votre corps, cellule après cellule. Chaque

fibre musculaire, chaque nerf, chaque goutte de sang, chaque pore de votre peau se pare aux couleurs de Yule, auxquelles vous pouvez associer les images suivantes :

la pureté du blanc :

Le blanc est associée à la pureté et la virginité : la robe d'une mariée, la neige immaculée, les nuages cotonneux, le diamant...

la passion du rouge :

Le rouge est associé à la passion et la prospérité : les roses de l'amour, le Chakra de la base, la lave en fusion, le sang, le rubis...

la persistance du vert :

Le vert est associé à l'espérance: les conifères, les bourgeons, l'herbe, l'émeraude...

la brillance de l'or :

L'or est associé à la richesse : les bijoux, le soleil, les champs de blé...

Maintenant, que vous vous êtes relié à ces couleurs et qu'elles ont peut-être pris pour vous une signification particulière, décorez votre intérieur dans ces tonalités : accrochez des rubans d'or et de grenat, disposez des branches de houx, demain nous allons préparer l'arbre de Yule !

"Le ciel n'est bleu que par convention, mais rouge en réalité.





10 : Décorer l'arbre de Yule

Le moment est venu de décorer l'arbre de Yule ou l'arbre de Noël. Préparons ensemble l'arbre de Yule ou le sapin de Noël avec des décorations qui reflèteront joyeusement la lueur de la lune. Traditionnellement, l'arbre de Yule est un épicéa. Si nous parcourons ensemble le cycle de la Lune des Longues Nuits ainsi nommée par les tribus nord-amérindiennes, nous aurons également pu nous situer dans la période de l'épicéa selon le calendrier celtique. En effet, les Celtes découpaient l'année en treize périodes dont chacune portait le nom d'un arbre. L'épicéa était considéré par les Gaulois comme l'arbre porteur de vie.

Dans la mythologie grecque, l'épicéa est associé à Artémis, la déesse de la lune.

Alors, célébrons, nous aussi, cet arbre magique et notre déesse lunaire en parant un épicéa de guirlandes, de rubans et de boules.

"Près d'un grand arbre on échappe au givre."

11: Faire un tour dans la bibliothèque des archives akashiques

Aujourd'hui, partons découvrir la bibliothèque des archives akashiques pour poursuivre notre voyage à la lumière du savoir engrangé depuis la nuit des temps.

Les Archives Akashiques sont les annales ou les enregistrements des vibrations de chaque âme depuis leur création. « Akasha » est un terme sanskrit qui signifie “éther” .

Les Archives Akashiques se trouvent dans une bibliothèque de l'histoire de l'Univers qui est située dans l'élément de l'éther, l'élément caractéristique du Chakra du 3ème œil.

Cette bibliothèque contient tous les livres des âmes de l'Univers. Ces livres relatent toutes les pensées, les actions, les émotions et les sentiments de chaque personne dans leur vie passée et présente. Chaque âme a donc son propre livre et c'est aussi là que réside la conscience universelle.

Consulter les archives a pour objectif de vous aider (ou votre âme de cette vie) à grandir, apprendre et comprendre votre Voie. Cela permet d'avoir accès aux leçons apprises par votre âme dans le passé. Dans chaque vie, l'âme choisit ses leçons basées sur les conséquences des actions passées. Votre environnement, vos

relations, vos passions, vos dons, vos limitations... Tout ça sont des réflexions de vos actions passées ainsi que de vos leçons du présent. Accéder aux Archives Akashiques permet de plonger en nous-même et de rencontrer notre vérité intérieure. Cela permet d'avoir une vision et une meilleure compréhension de notre être et de savoir pourquoi nous en sommes à ce stade, avec ces comportements particuliers.

Voici une petite séquence de méditation qui pourra vous aider à voyager :

50



Imaginez-vous à l'approche d'un château, dans un autre monde et hors du temps.

Comme sorti d'un conte de fées situé sur un nid d'aigle à flanc de montagne et perché dans les nuages. Ses hautes tours qui semblent percer le ciel lourd de nuages par leur faîtage. Des gargouilles disposées sur le fronton semblent saluer les visiteurs d'un air malicieux. Vous passez par un petit pont entre les nuages pour arriver devant la porte principale du château. Une grande porte s'ouvre sur une cour pavée dans l'enceinte du château. Vous traversez la cour pour rejoindre la porte principale du château. Vous vous trouvez dans un grand hall d'entrée. Des chandeliers éclairent

la scène apportant une lumière tamisée à la pièce. Vous montez un escalier en marbre où des armures disposées régulièrement paraissent escorter votre montée. Vous traversez un long couloir étroit flanqué de vitraux. Les timides rayons du soleil jouent de leurs reflets colorés sur le parquet en bois. Des bougies déposées au sol ajoutent leur douce lumière à l'ensemble.

Vous arrivez devant une porte majestueuse en chêne foncée. Vous ouvrez cette lourde porte dans un grincement de gonds. Une grande bibliothèque s'offre devant vos yeux. Comme les bibliothèques des temps reculés. La pièce semble chargée d'histoire. Des blasons, des tableaux de scènes pastorales, des sculptures en marbre blanc décorent subtilement la pièce. Une odeur de livres anciens mêlée à de l'encens embaume les lieux. Des colonnes en pierre soutiennent un haut plafond peint de fresques évoquant la Renaissance. Des milliers de livres reposent sur des étagères.

Vous vous rapprochez d'une étagère. Vous prenez un moment pour examiner les livres disposés. Un livre semble sortir du lot et vous vous sentez particulièrement attiré par cet ouvrage. Il est finement relié et sa couverture est décorée de riches enluminures dorées. Vous prenez un instant pour l'explorer avec la pulpe de vos doigts et sentir le contact du cuir de sa reliure. Vous l'attrapez et l'ouvrez au hasard d'une page.



Vous lisez ou observez les images présentes sur cette page. Vous vous laissez emporter par les flux des mots, des images, des couleurs. Prenez ce moment pour rechercher les réponses aux questions que vous vous posez. Laissez-vous guider par votre intuition. Notez mentalement les images qui vous affluent même si elles ne semblent pas faire de sens sur le moment.

Laissez libre cours à vos pensées et suivez-les sans les juger, en simple observateur Puis tranquillement nous allons refermer ce livre. Vous allez vous retourner et sortir de la bibliothèque. Vous parcourez le couloir en sens inverse. Vous descendez tranquillement l'escalier en marbre pour sortir dans la cour du château.

Vous ouvrez la porte extérieure du château et vous vous retrouvez sur le petit pont de l'entrée. La vue panoramique vous emplit d'énergie.

Cette énergie, vous la sentez parcourir votre corps que vous réintégrez pleinement et entièrement à chaque inspiration pour revenir, ici et maintenant, riche d'un savoir nouveau.

Pour que ce voyage soit plus efficace, faites au préalable une liste de cinq à dix questions dont vous voulez savoir la réponse via vos archives. Par exemple :

Quels sont mes dons et mes talents ?

Pourquoi ai-je cette peur ?

Comment puis-je améliorer ma créativité ?

Comment puis-je me débarrasser de ce problème dans ma vie ?

Quels sont mes blocages cachés ?

Qu'est ce qui me ferait guérir plus rapidement ?

Soyez spécifique dans vos questions : plus elles seront précises,
plus les réponses seront précises.

Les

archives

contiennent

une

somme

d'informations

impressionnantes. Il est donc important de savoir ce que vous voulez
apprendre et de poser des questions ciblées.

Gardez aussi un crayon et un carnet à côté de vous pour noter ce
que vous découvrez dans cette méditation. A l'issue de votre voyage,
essayez de faire une pause pour intégrer ce que vous avez appris : en
faisant une sieste, en allant faire une balade dans la nature, ou en

52



écrivait dans votre journal... Simplement pour laisser infuser ce que
vous avez entrevu lors de cette session.

Laissez aussi une place pour que vos émotions s'expriment
librement : que ce soit de la colère ou de la joie. Observez tout cela
sans jugement et avec détachement. Vous pouvez avoir appris

certaines choses qui vous ont dérangé ou surpris par rapport à ce que vous aviez comme croyances et convictions au départ.

Après une méditation, vous vous sentirez empli d'énergie avec une vision plus clair

e sur ce que vous avez à faire.

Ces séances sont l'occasion de se poser, de réfléchir à des questions : pourquoi j'ai ce comportement destructeur, pourquoi je suis cette passion, quel est mon but dans la vie...

A chacun de prendre ce qu'il trouve bon dans cette symbolique ou parabole de bibliothèque cosmique.

La liberté d'interprétation et le fait de trouver ce qui va résonner particulièrement avec vous est très instructif sur votre propre nature.

Le concept d'Archives Akashiques est aussi un outil très puissant pour réfléchir sur soi et sur la voie que nous souhaitons emprunter.

"Le cœur des hommes est une bibliothèque où s'alignent les romans tragiques, les idylles, les livres gais et aussi quelques livres légers : une bibliothèque rangée sans ordre apparent, mais complète."

Henri Duvernois

53



12 : Accepter ses émotions et les nommer

A pprenons aujourd'hui à accepter nos émotions. Depuis notre

enfance, nous avons souvent été enjoins de cacher nos sentiments et à montrer une face polie par les principes acérés de la société. Il ne fallait pas pleurer trop longtemps, faire taire sa colère, cacher ses peurs, ne pas aimer trop passionnément, ne pas haïr outrageusement...

Voiler toutes ces émotions d'un rideau sombre et continuer d'avancer, la tête haute, le visage impassible.

Pourtant, aucune émotion n'est mauvaise en soi.

Ce sont plutôt les actes liés à des émotions souvent refoulées et déniées qui seraient à catégoriser comme tels.

Reconnaître d'être agacé en rentrant du travail parce que les enfants hurlent et le dire. Simplement, posément.

Lorsque la colère pointe son bout du nez, toute rouge, avant qu'elle ne vire à la rage noire, la saluer : 'Bonjour Colère'.

Apposer un nom à ses angoisses qui montent alors qu'on est en train de faire les courses et que, brusquement, on se sent agressé par l'environnement extérieur.

Osez respecter les tourbillons d'émotions qui vous assaillent et vous ne vous laisserez plus emporter par les actes inconsidérés qu'elles vous enjoignent d'effectuer.

"Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit."

Khalil Gibran



13 : Faire dialoguer ses différentes personnalités

L a société, l'environnement extérieur, le regard que nous portons sur nous-même, nous incitent bien souvent à porter des masques de temps à autre. Nous nous comportons différemment selon les gens, les circonstances,... que nous soyons en vacances ou au travail, devant notre chef ou nos enfants...

Cela abonde dans le sens d'une autre théorie de la Programmation Neuro-Linguistique : le modèle des parties.

Selon cette conception, nous sommes constitués de différentes parties dont chacune s'est construite à un moment différent.

Ainsi la partie compétitive de ma personnalité s'est forgée lorsque je révisais les concours pour l'entrée aux Grandes Écoles ; la partie timide s'est bâtie lorsque, enfant, c'était une solution pour ne pas me faire remarquer; la partie créative a été façonnée pendant les cours de dessin...

Prenez un moment pour faire ressortir ces différentes sous-personnalités qui composent votre camaïeu identitaire : les imaginer, leur parler, les nommer, les incarner toute entière un instant.

Vous pouvez imaginer un dialogue entre ces différentes parties : dans vos pensées ou le transcrire sur votre carnet lunaire.

Puis au lieu de changer sans cesse de masque, revenir à votre tout, en intégrant ces parties et en instaurant une collaboration saine entre elles : une indivision où la partie blessée se ferait consoler par la partie maternelle, où la partie timide au travail se fait coacher par la partie sûre d'elle devant ses enfants...

Que ces parties deviennent toutes vos alliées et qu'au lieu qu'une d'entre elle ne cherche à s'imposer, que toutes ces sous-personnalités progressent dans le même sens pour que vous avanciez sur votre chemin de vie, guidé dans la nuit par une unique étoile polaire.

55



"Le monde entier est un théâtre, et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs. Et notre vie durant nous jouons plusieurs rôles."

William Shakespeare

56



Pleine Lune

Au cœur des ténèbres, la lune illumine enfin les Longues Nuits de toute sa splendeur.

Cette sorcière s'est mue en fée et elle nous berce de ses rayons apaisants.

57



14 : Célébrer la Pleine Lune

Si nous nous sommes plongés avec courage et discernement dans les profondeurs de notre être, nous avons pu mettre en lumière les blessures anciennes et mal cicatrisées qui nous faisaient souffrir et nous séparaient de notre propre nature.

La Pleine Lune marque un changement d'énergie. L'heure est venue de se défaire de ses maux.

Nous avons déjà examiné et identifié nos plaies du passé. Relisez votre carnet lunaire du début de cycle et notez sur un morceau de papier ce dont vous voulez vous défaire et qui encombre le chemin pour faire place libre à la lumière.

Puis creusez un trou dans le fond de votre jardin, dans un coin d'un parc près de chez vous, au milieu de votre potager et déposez ce papier.

Ainsi la Terre va les couvrir dans le creux de son manteau d'hiver. Dans la profondeur de son écorce, elle va les intégrer, les digérer et s'en servir comme d'un compost pour s'enrichir.

Déposez également votre liste de souhaits.

Là, bien au chaud, à l'hibernation pendant l'hiver, faites confiance

à la Terre pour qu'elle fasse mûrir les graines de vos projets et les fasse fleurir au retour de la lumière.

Ne soyez pas arrogant. Le cercle parfait de la lune ne dure qu'une nuit."

Sengai

58



Lune Décroissante

Tandis que la lune va maintenant décroître et tamiser ses rayons, en contrebalance, nous allons progresser vers le retour de la lumière solaire.

Nous avons passé le cap le plus difficile, et même si la lune décline, le soleil prépare son retour dans une énergie d'allégresse. C'est cet équilibre d'énergie qui nous fait osciller et donne du sens au jeu de la vie. Nous allons aussi suivre le chemin du Yin dans le Yang et poursuivre notre tour en équilibre entre l'ombre et la lumière, pour terminer le cycle, brillant de mille feux.

59



15 : Partir à la recherche de ses ressources internes

Si en lune croissante, nous avons osé explorer nos côtés sombres.

Le moment est venu d'aller vers la lumière. Faîtes une liste de ce que vous êtes fiers d'avoir accompli au cours de votre existence.

En face de chacune de vos ressources, mettez les qualités, les ressources que vous avez utilisées pour y parvenir.

Lorsque vous avez fait le recensement de ces fiertés et de vos qualités, fermez les yeux et mentalement, plongez à l'intérieur de votre corps. Imaginez ces ressources fusionner en une boule d'énergie de lumière et diffusez la dans tout votre être, grandissant et faisant rayonner vos qualités et vos pouvoirs.

"Les réflexions qui descendent dans le cœur mènent plus loin que celles qui vont au bout du monde."

Sagesse chinoise

60



16 : Allumer une bougie

Continuons de faire entrer la lumière dans nos cœurs en retrouvant les traditions celtiques et catholiques. Dans les pays nordiques, on fête la Sainte-Lucie, le 13 décembre. Cette fête marque le retour de la lumière.

A cette occasion, les jeunes filles s'habillent de blanc et défilent

dans les rues des villes, à la tombée de la nuit, guidées par une bougie. Elles distribuent bonbons et cadeaux aux passants venus les admirer.

Allez chercher une bûche de chêne en prévision du solstice d'hiver. Les Celtes conservaient une bûche de chêne tout au long de l'année et la brûlait le soir de Yule. Celle-ci représentait la lumière de la Terre. On la laissait se consumer douze heures durant, afin de porter chance pour l'année à venir.

Ce soir, dînez aux chandelles et prolongez la soirée au coin du feu, en regardant brûler la bûche sacrée tout en se racontant de beaux contes de Noël.

Ou simplement allumez une bougie à votre fenêtre pour fêter vous aussi le retour de la lumière dans le monde.

"Une bougie de Noël est une belle chose. Elle ne fait aucun bruit du tout, mais se donne doucement loin."

Eva Logue

61



17 : Exprimer sa gratitude

Le cercle de la Lune est encore quasi parfait, l'occasion de se réjouir de la beauté des nuits éclairées par cette lune appétissante de rondeurs et d'adopter une attitude de gratitude.

Écrivez dans votre journal ce dont vous êtes heureux d'avoir

accompli sur ce cycle lunaire.

Étendez votre réflexion à votre vie en général et prenez conscience de la chance que vous avez dans certains domaines de votre existence. Remerciez intérieurement le Destin pour avoir mis sur votre chemin telle ou telle personne, occasion, réflexion...

En se mettant dans cet état d'esprit, la vie prend une tout autre coloration. On se laisse porter par le flux et on apprend à accepter les moments douloureux avec plus de facilité et d'optimisme.

Parfois certaines passes douloureuses de notre existence ne sont que des caps à passer et nous sortons grandis de ces moments difficiles, avec une toute nouvelle perspective sur la vie.

Laissez infuser ces réflexions tout en laissant germer à son rythme votre liste de vœux lunaires. Laissez les choses se faire, en appréciant simplement la beauté du moment présent.

Et afin de consolider cette attitude de gratitude, tous les soirs, écrivez une liste de trois choses qui vous ont apporté du bonheur ou ont fait esquisser un sourire sur vos lèvres, dans la journée écoulée.

Et puisque c'est la période de Yule, confectionnez un bocal de gratitude : prenez un joli bocal et décorez le comme il vous plaît ou dans les couleurs de la joie. Toutes les semaines, écrivez sur de jolis papiers les belles choses qui vous sont arrivées. Faites le en famille, ce sera l'occasion de se réjouir ensemble des bons moments passés. Puis, au prochain solstice d'hiver, ouvrez ce bocal et découvrez que l'année passée a été ponctuée de bonheurs et de petits plaisirs.



“Un seul mot, usé, mais qui brille comme une vieille pièce de monnaie : merci !”

Pablo Neruda



18 : Faire la liste de ses 100

envies

La dépression est baptisée la nuit sombre de l'âme, elle arrive parfois lorsque que nous traversons une période de désœuvrement où plus rien ne semble nous porter.

Pour lutter contre celle-ci, avoir des envies à réaliser et des buts à atteindre est une étape vers la guérison.

Et sans attendre d'être frappé par celle-ci, allumons une lanterne au bout du tunnel ou à l'horizon et dirigeons nous vers celle-ci.

Je vous propose un petit exercice qui s'étalera sur toute la fin du cycle : écrire la liste de 100 choses que vous souhaitez réaliser ou vivre dans votre vie.

Cela permet de se poser un instant pour voir quels sont nos désirs, nos valeurs sur lesquelles nous souhaitons nous aligner.

100 est un nombre important, cela donne l'occasion de voir grand, de faire appel à notre imagination, de se creuser un peu la tête pour explorer de nouvelles idées... Bref, de s'amuser à s'imaginer une vie de rêves et sans limites !

Généralement cela va être facile d'en trouver peut-être une dizaine, c'est ensuite que cela se corse et qu'il faut un peu plus faire appel à notre imagination. Mais c'est là aussi que l'on va vraiment réfléchir à ce que l'on pourrait vouloir dans la vie : en ouvrant la porte à toutes les possibilités et aux rêves les plus fous. En "se forçant" à trouver 100 choses, on active l'imaginaire, on supprime les barrières : faire le tour du monde, plonger avec des dauphins, séjourner dans un ashram en Inde, faire une balade familiale tous les dimanches, se mettre au piano... il y a de nombreuses routes à explorer !

A vos crayons, mettez de la lumière sur vos rêves et vos rêves en lumière et amusez-vous à faire cette liste !

64



"L'imagination est tout. C'est un avant goût de ce que la vie nous réserve."

Albert Einstein

65

19 : Se libérer de son fardeau

Aujourd'hui, je vous invite à prendre un bol d'air frais et à faire

ensemble une petite randonnée en montagne où nous allons des sommets qui nous ouvriront à un panorama magnifique.

Voici un texte à lire, à vous faire lire ou à enregistrer pour se libérer symboliquement de tous ses fardeaux qui nous freinent dans notre progression :

Installez-vous confortablement et laissez vos yeux se fermer tranquillement.

Laissez-vous bercer par les mouvements de votre respiration et autorisez-vous à vous détendre de plus en plus.

Concentrez-vous sur le contact de votre corps contre son support. Sentez les mouvements de votre ventre et de votre poitrine au gré de la respiration tandis que toutes vos tensions se dissipent peu à peu.

Vous vous sentez bien en parfaite sécurité.

Inspirez sur le compte de 4 et expirez sur le compte de 4.

Des respirations profondes, très profondes.

Oxygénant tout votre corps, tous vos organes, particulièrement votre cœur...

A chaque respiration, vous vous relâchez encore un peu plus.

Votre corps s'enfonce un peu plus profondément sur son support.

Si des pensées viennent à vous, laissez les venir et regardez les passer, en simple observateur, comme des nuages passeraient dans un ciel clair.

Vous avez toujours le contrôle et si vous entendez des bruits extérieurs, laissez les guider un peu plus profondément votre transe et choisissez de ne pas leur accorder plus d'importance que cela. A chaque respiration, vous continuez de plonger de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même.

66

Comme on se plongerait dans de beaux draps confortables, délicatement parfumés.

A travers vos paupières fermées, faites converger vos yeux vers le point entre les sourcils, celui qu'on appelle le 3ème œil.

Observez les couleurs, les filaments, les points, les ronds, qui dansent à travers vos paupières toujours bien closes.

Relâchez maintenant la convergence de vos yeux, les paupières toujours bien fermées.

Je vais vous demander maintenant d'imaginer des racines sortant de vos pieds, qui s'enfoncent profondément dans le sol et vous connectant à la Terre.

Vous nourrissant de son énergie primaire. Laissez entrer son énergie par vos pieds. Sentez-vous puissamment ancrer et savourez cette force.

Visualisez maintenant une fleur de lotus s'ouvrant au sommet de votre crâne. Cette fleur s'ouvre à l'énergie de l'univers.

Imaginez une colonne de lumière blanche entrer par cette fleur et descendre le long de votre colonne vertébrale.

Ces deux énergies, celle du ciel et de la terre, se rejoignent au niveau de votre ventre, libérant une force calme et puissante qui vous aide à vous relier encore plus profondément à vous-même.

Tous vos muscles se relâchent, se détendent tandis que le son de ma voix vous fait vous sentir en sécurité.

Vous êtes installé confortablement, calme, heureux.

Votre corps est de plus en plus lourd et vous vous sentez bien.

Nous sommes sur un petit sentier se dessinant entre les arbres dans un vert luxuriant.

Équipé de vos chaussures de randonnée et de votre sac à dos, le bâton à la main, vous avancez sur ce chemin qui monte dans la forêt. Sentez la douce chaleur du soleil dont les rayons se frayent entre les feuilles des arbres et viennent caresser vos épaules et vos cheveux.

Juste assez de chaleur pour baigner et apaiser votre corps entier dans une douce sensation de bien-être.

67

Vous entendez le craquement de vos pas sur les brindilles, entrecoupé par des chants d'oiseaux.

Écoutez les différentes mélodies des oiseaux et comme elles semblent se répondre harmonieusement les unes aux autres.

Ressentez le calme et la beauté de ce lieu. Laissez ces sensations s'infuser en vous et tandis que vous absorbez tout le calme et la

beauté de cet endroit, ressentez les tensions s'envoler alors que vous plongez toujours de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même.

Le chemin commence à grimper en pente un peu plus soutenue, entre les pins sylvestre et les hêtres.

Le vent chuchote quelques paroles dans une langue oubliée en faisant frissonner les feuilles vert profond des arbres.

Ceux-ci paraissent vous saluer sur votre passage. Ils semblent savoir que vous empruntez cette voie pour vous guérir : corps, âme et esprit.

Puis ils deviennent de plus en plus disséminés et laissent progressivement place à des buissons d'ajoncs dégageant ainsi un panorama somptueux.

Vous continuez de monter.

Des fleurs sauvages parsèment les abords de la sente de leurs couleurs vives. Des crocus, des pimprenelles, des gentianes forment, çà et là, des tapis colorés et embaument l'air d'un doux parfum floral.

Les montagnes se dessinent à l'horizon, imposante fières.

Quelques isards vous regardent d'un air curieux, tandis que de larges rapaces se laissent planer dans le ciel dégagé.

Le sentier que vous empruntez mène à un de ces sommets sur la montagne.

Vous vous arrêtez quelques instants pour apprécier la vue

Vous reprenez votre marche sur le chemin arpentant la crête que vous venez de gagner.

Puis la montée reprend, la dernière montée avant d'atteindre le sommet.

68



Mais, progressivement, vos muscles fatiguent, les jambes deviennent plus lourdes. Le poids de votre sac à dos se fait sentir douloureusement.

Asseyez-vous un moment pour reprendre des forces.

Défaitez vous alors de votre sac à dos et remplissez-le de vos vieilles croyances, des souvenirs qui vous retiennent, des vieux schémas émotionnels dont vous n'avez plus l'usage.

Sentez la légèreté s'instiller dans votre corps tandis que vous mettez vos fardeaux dans ce sac.

Laissez ce sac au pied d'un arbre, près d'un rocher, aux abords d'une rivière, et reprenez le chemin, le cœur joyeux, en allant d'un pied léger.

L'air des hauteurs est frais et vivifiant et semble porter vos pas.

Vous arrivez maintenant au sommet de la montagne. D'ici, la vue est resplendissante. Une sérénité nouvelle vous envahit. Une fierté d'avoir accompli cette montée pour parvenir à ce pic, où une perspective différente sur le chemin parcouru s'offre à vous.

Riche de cette nouvelle expérience, vous redescendez le chemin le cœur joyeux.

En ayant encore un peu plus assimilé, une façon de vous soustraire du poids de vos difficultés.

“A quoi bon soulever des montagnes quand il est si simple de passer par dessus ?”

Boris Vian

69

20 : Faire éclater au grand jour

sa vérité

A fin de progresser vers la lumière, nous devons aussi apprendre à communiquer avec authenticité et oser mettre ses pensées dans la lumière.

Pour cela, il est intéressant d'entamer un travail d'harmonisation de Vishuddha, le Chakra de la Gorge. C'est le premier des 3 Chakras, dits supérieurs, reliés au plan spirituel. Son nom en Sanskrit - Vishuddha - signifie Purification. Sa couleur est le Bleu turquoise. C'est la couleur de la confiance et de la loyauté.

Avoir un Chakra de la Gorge bien équilibré permet de parler de façon authentique et défendre ses opinions face au monde sans crainte d'être jugé mais tout en restant respectueux et diplomate. Pour l'équilibrer, je vous suggère une méditation consistant à visualiser une boule de lumière bleue turquoise qui pulse dans la région de votre gorge. Imaginez cette boule grossir à chaque

inspiration, puis se rétracter légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

« J'exprime ma vérité ouvertement et librement »

« J'honore mon opinion »

« Je parle avec amour »

« Je m'exprime avec confiance »

Vous pouvez aussi répéter ces affirmations tout au long de la journée : plus vous les répétez, mieux vous reprogrammerez votre inconscient pour équilibrer votre chakra de la gorge. Essayez de dire une de ces affirmations le matin en vous levant et le soir avant de vous coucher.

Si vous utilisez des cristaux : le saphir, la topaze bleue, le lapis lazuli, l'aquamarine et la turquoise vous aideront sur ce chemin.

Quant aux huiles essentielles, celles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : la sauge sclarée, la myrte et le citron.

70



Visualisez la fleur de lotus bleue de Vishuddha dans votre gorge lorsque vous avez besoin de courage pour prononcer des paroles difficiles ou avant d'entamer un discours important pour vous.

Et passez une belle pierre turquoise autour de votre cou : en plus de vous embellir, ce joli collier fera rayonner votre Chakra de la

gorge !

"On arrive bien souvent à la vérité par le chemin de l'erreur. "

Jean Dutourd

71



21 : Faire silence

E n ce jour, essayez de faire le vide dans votre esprit afin de mieux vous écouter : allez dehors pour marcher, jardiner ou vous asseoir tranquillement sans téléphone, baladeur ou tout autre producteur de bruits de fond..

Vous serez étonné du calme que cela vous procurera. Vous deviendrez plus réceptif à votre intuition et prendrez plus facilement conscience de votre dialogue intérieur.

Ainsi, vous transformerez le bruit blanc ambiant aléatoire en bruit noir : ce quasi-silence où seuls sont audibles les pics et certaines fréquences très particulières, qui pourraient représenter ce que notre inconscient a déjà su filtrer.

"Au vrai qui peut nuire, silence est un bon remède. "

Proverbe

72

22 : Essayer l'écriture automatique

Un outil formidable pour vous connecter à votre âme ou votre

inconscient est l'écriture automatique.

Cela consiste à se mettre dans un état de transe, ou un état modifié de conscience pour avoir accès plus facilement à notre inconscient afin qu'il nous dicte ce qu'il souhaite nous communiquer via l'écriture.

L'inconscient est un puits d'information : il enregistre tout : les souvenirs d'odeurs, de paysages, de sensations, de goûts... depuis notre plus jeune âge. C'est là, dans celui de Proust que s'y trouvait l'odeur des madeleines chères à son enfance.

Ces séances d'écriture automatique sont l'occasion d'interroger notre inconscient, de questionner un esprit, de demander la guidance d'un guide spirituel.

L'écriture est une pensée qui s'est cristallisée. En entrant en transe, nous avons un moyen de capturer les pensées fugaces difficiles à faire ressortir à la surface lors de séance d'écriture plus « structurée » où notre conscient est souvent là à juger les mérites de notre écriture.

Ici, pas de règle de grammaire ou d'orthographe, pas de jugement critique : notre inconscient est le seul maître à bord !

Dans un autre registre, l'inconscient qui dicte votre main peut aussi devenir une toute autre entité : un ange, un esprit défunt, une présence supérieure...

Le principe est de rester ouvert et d'accepter de devenir un médium pour l'écriture. Libre à vous d'y mettre ensuite vos propres

croyances et d'incorporer vos propres rituels.

Ainsi, vous pouvez faire appel à votre guide spirituel, un ange ou une entité supérieure en laquelle vous croyez.

Le spiritisme utilise aussi cette technique : on parle alors de spirographie. Allan Kardec a été un des premiers à utiliser ce terme dès 1861. Cela désigne le fait qu'un esprit communique avec un

73

médium afin de communiquer par l'écriture depuis le monde de l'au-delà.

Le célèbre psychique Edgar Cayce, écrivain très prolifique dans de nombreux domaines, se mettait dans un état d'auto-hypnose pour écrire ses ouvrages. Il révéla aussi des informations d'un passé lointain et des prédictions futures qui auraient été révélées en consultant les archives akashiques.

Bref, que ce soit pour trouver la réponse à certaines questions à l'aide de votre inconscient, écrire votre prochain roman ou faire une séance de spiritisme... Prenons une grande inspiration et laissons notre plume flotter sur le papier : les bénéfices et les usages des séances d'écriture automatique sont nombreux.

Déterminez d'abord votre objectif à atteindre lors de cette séance.

Une séance dure généralement une trentaine de minutes. Pour commencer, formulez des questions demandant des réponses précises à votre inconscient et appelant une réponse écrite. Cela peut être :

Qu'est ce qui me retient en arrière ?

Comment me libérer de mes blocages ?

Je veux avoir un éclaircissement sur tel sujet

J'hésite entre deux voies : quelle est la plus adaptée ?

Puis, installez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangé pendant au moins une vingtaine de minutes.

Munissez-vous d'un stylo et de suffisamment de papiers. Installez-vous de façon confortable, idéalement, de façon à avoir le dos bien soutenu et le bras de votre main dominante dans une position lui permettant de pouvoir, à la fois, être suffisamment souple et décontractée tout en tenant fermement le stylo.

Posez aussi les fusibles de la séance : demandez à votre inconscient que la séance soit agréable et joyeuse en omettant tout souvenir trop douloureux ou désagréable qui pourrait, à ce moment de votre parcours, être trop difficile à gérer pour vous.

Dans un premier temps, placez votre main de façon à ce que le stylo ne touche pas le papier, au-dessus du coin gauche de la feuille. Ensuite, nous allons nous attacher à créer un état de relaxation profond afin que le conscient s'efface suffisamment pour qu'une autre entité prenne le contrôle de notre main.

74

Vous pouvez vous mettre dans cet état en imaginant une vague de relaxation venant détendre progressivement chaque partie de votre corps en instaurant un sentiment de lourdeur, de chaleur et de bien-être.

Imaginez ensuite un escalier de vingt marches et à chaque marche descendue, vous vous sentez deux fois plus détendu et entrez de plus profondément à l'intérieur de vous-même.

A tout moment, lorsque vous serez prêt ou que vous le souhaiterez, fermez les yeux afin de plonger un peu plus profondément à l'intérieur de vous-même.

Imaginez ensuite votre tête couronnée d'une magnifique fleur de lotus qui s'ouvre à l'énergie de l'Univers.

Imaginez une colonne de lumière blanche descendant de l'univers et pénétrant par le cœur de la fleur de lotus et parcourir toute votre colonne vertébrale. Elle se dissipe par vos pieds, par lesquels des racines s'échappent et vous connectent à la terre nourricière.

Le stylo est toujours en lévitation au-dessus de la feuille.

Demandez à votre inconscient de vous faire savoir lorsqu'il sera prêt à entrer en transe profonde en faisant toucher le crayon et le papier.

J'aime imaginer le papier comme un tourne-disque dont la mine du crayon serait la pointe de diamant lisant le disque.

Lorsque le stylo touche le papier, vous êtes dans un état de transe hypnotique et la séance d'écriture automatique peut commencer.

Vous allez réveiller votre bras en demandant à l'inconscient de se mouvoir dans la main tenant le stylo. La main est libre de votre

75

conscient et peut devenir indépendante de vos projections, attentes ou jugements.

Cette fois-ci, demandez à votre inconscient d'alléger votre main en la maintenant légère et souple afin qu'elle puisse être guidée dans la formation des mots.

Vous pouvez commencer par laisser votre main se balader sur le papier en dessinant des cercles ou des formes géométriques, simplement pour laisser s'infuser l'idée du mouvement de l'écriture. Puis, peu à peu, laissez se former des mots. Tout cela se fait de façon non réfléchie. Ne soyez pas pressé.

Souvent, il se passe un moment où je ne semble pouvoir faire uniquement des cercles ou des vaguelettes, puis, des mots sans queue-ni-tête apparaissent dans mon esprit et se retranscrivent sur le papier, enfin, souvent par déferlante, ce sont des vagues de phrases qui viennent s'échouer sur le papier comme propulsées par une manifestation extérieure à ma pensée comme la marée régit le mouvement des mers.

Laissez les choses se faire à leur propre rythme. Tenez le conscient le plus éloigné possible, bien enfoui à l'intérieur de vous : il refera surface suffisamment tôt.

Essayez de trouver et de savourer ce basculement où vous aurez l'étrange sensation que l'écriture vient « d'ailleurs ».

Certaines séances, surtout au début, ne seront pas très prolifiques. Persévérez et voyez en ces séances un très bon moyen de vous détendre et un apprentissage de l'auto-hypnose.

Une fois que vous avez le sentiment d'avoir écrit ce que vous

aviez à écrire, remerciez votre inconscient et sortez progressivement et tranquillement de cet état d'hypnose.

Vous pouvez relire ce que vous avez griffonné et réfléchir à cette discussion avec votre inconscient.

Parfois, l'interprétation ou la relecture n'est pas immédiate. Dans ces cas-là, vous pouvez revenir sur cette session lors d'une séance ultérieure en demandant une guidance plus spécifique, ou simplement

76



laissez passer la nuit ou quelques jours pour relire ce que vous avez écrit. Parfois, tout devient alors plus limpide.

“Danse avec les pieds, avec les idées, avec les mots, et dois-je aussi ajouter que l'on doit être capable de danser avec la plume ?”

Friedrich Nietzsche

77



23 : Faire le vide en jeûnant

O nze jour après la Pleine Lune est célébré Ekadhashi en Inde. C'est un temps de jeûne. En cette période où les repas de fêtes s'enchaînent à un rythme parfois effréné, mettez un temps de pause dans cette suite de mets sans fin et passez une journée à jeûner.

Pour emplir le vide ainsi créé dans notre corps par la plénitude de

notre âme.

Et les jours suivants, redécouvrir que les aliments ont une toute autre saveur.

"Le ventre plein fait la tête vide."

Proverbe italien

78

24 : Découvrir son enfant

intérieur

Nous avons tous un enfant en nous. Cet enfant représente notre personnalité originelle, dénuée de toutes ses peurs, angoisses et freins. Sa tête est remplie de rêves et il possède une vision claire de notre Dharma ou notre voie à suivre. Mais cet enfant a souvent été réprimé et s'est caché au plus profond de notre être, soumis aux injections d'adulte « grandis un peu », « arrête de rêver ». Et au fil des années, nous avons mis de côté nos passions, nos rêves pour mieux rentrer dans le moule de la société.

Nous nous sommes parfois perdus en cours de route et ces moments de doute peuvent nous amener à nous questionner sur les raisons d'un mal-être ou d'un sentiment diffus de ne pas être à notre place ou de ne pas profiter de la vie comme nous le voulions.

Nous reconnecter à cette enfance rêvée et chérie où l'amour était roi, nous apportera de la joie toute simple et pourra nous aider à comprendre certaines blessures de notre vie actuelle.

Souvenons-nous alors des beaux moments de notre plus jeune âge

où l'insouciance régnait et où suivre nos instincts était notre seule règle.

L'enfance n'a pas été un chemin de tout repos. Nous avons appris les contrariétés, les chagrins d'amitié, les frustrations, les colères incontrôlables...

Le but n'est pas de redevenir ce petit être en apprentissage, parfois dans la douleur.

Mais plutôt de retourner à l'essence même de sa personnalité : libérée des peurs, des doutes, de la honte, de la culpabilité....

De vivre la vie de façon simple sans se bombarder de questions en recréant cette incarnation de notre enfance et en la baignant d'amour pour apprendre à nous aimer nous-même maintenant, à l'âge adulte. Cherchons aussi à ajouter de la magie dans notre vie, à explorer tous les possibles et à faire « comme si » pour devenir n'importe qui ou faire quoi que ce soit : la seule limite est notre imagination.

79

Le premier pas est de reconnaître la présence de votre enfant intérieur et de l'accueillir avec douceur. Vous pouvez commencer à lui parler en lui disant que vous l'aimez, que vous l'écoutez et le remercier de sa présence. Donnez-lui les traits que vous aviez, petit, le regard pétillant de malice.

Essayez de prendre l'habitude de lui parler afin de lui demander des conseils pour vous guider. Petit à petit, il prendra de plus en plus d'importance dans votre vie et vous fera goûter à nouveau à ce

sentiment de liberté exquis. Si vous êtes d'âme littéraire, vous pouvez aussi lui écrire une lettre.

Au fur et à mesure que la présence de cet enfant se fera plus prégnante, vous pourrez lui demander de vous répondre en écrivant à travers de vous.

Une fois le dialogue restauré, vous changerez votre perspective sur le monde et réapprendrez à jouer et à vous amuser de tout. Vous retrouverez l'émerveillement de votre enfance.

N'hésitez pas à jouer à faire « comme si » : dans l'enfance tout est possible, vous pousserez plus loin les limites de votre monde et ferez des rencontres et des découvertes extraordinaires. Vous vous trouverez des ressources dont vous ne soupçonnez pas l'existence. Supprimez de votre vocabulaire les mots ou les phrases comme "impossible", "je ne peux pas », « je ne devrais pas » : votre pensée s'ancre avec votre langage alors laissez la porte ouverte à tout, sans culpabilité.

Chaque enfant intérieur est unique : il s'est construit par rapport aux différentes blessures ou difficultés que vous avez pues rencontrer. Idéalement, votre enfant intérieur est vibrant de santé, joueur, il s'amuse de tout et ne se préoccupe pas de sentiments comme la honte ou la culpabilité.

Cependant, votre parcours a pu blesser cet enfant intérieur. Une blessure d'abandon comme un divorce parental, des négligences, des rejets d'amis vont créer des peurs d'être rejeté. Des critiques à

répétitions vont accentuer un comportement anxieux.

Comprendre les blessures passées de votre enfant intérieur permettra de trouver les bons mots pour l'aborder, le soulager et l'apaiser.

80

Soyez à l'écoute de vos émotions. L'enfant intérieur est un être très sensible. En laissant place à vos sentiments, vous créez un sentiment d'écoute et d'attention envers ce petit être. Posez-vous régulièrement la question : « Comment est-ce que je me sens à cet instant ? ».

Ne laissez pas non plus votre critique intérieure prendre le dessus, mais sans renier cette petite voix, ne la laissez pas effrayer cet enfant sensible. Prenez en simplement conscience et comprenez que cela blesse votre enfant intérieur. Dîtes-vous simplement que même si cela semble un peu idiot ou « enfantin », cela fait partie du processus que vous avez enclenché pour mettre plus de joie et de légèreté dans votre vie, demandez à cette voix de se taire et d'accepter cela.

Parfois les problèmes de votre enfant intérieur vous sembleront bien désuets par rapport à vos préoccupations « d'adulte ». Laissez-les s'exprimer. Les sentiments ressentis sont tout aussi forts. Et il est souvent bien plus facile de trouver une solution à ces problèmes.

Prenez un moment pour vous pencher sur ces maux d'enfant afin de ne pas laisser de cicatrices profondes dans votre personnalité adulte. Acceptez tout ce que votre enfant intérieur a à vous dire, même si

c'est de la colère, de la frustration ou de la peur. Ne faites plus l'erreur d'enfouir tout cela à nouveau. Maintenant que vous avez renoué le dialogue, profitez-en pour panser les plaies du passé. Prenez conscience de toutes ses émotions et essayez de trouver une façon de les apaiser.

Si votre enfant intérieur est frustré parce qu'il n'avait pas eu l'autorisation d'avoir un animal de compagnie, adoptez un petit chat. Conciliez votre insouciance d'enfant avec votre pouvoir d'adulte pour créer la vie que vous rêvez.

Et pour faire le voyage intérieur vers les terres de votre enfance, je vous invite à lire ou vous faire lire ce petit texte :

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme et visualisez-vous dans un lieu, propre à vous, où vous vous sentez en sécurité : une plage, une clairière, un jardin luxuriant, le cratère d'un volcan...

81



Accédez à ce lieu en prenant un escalier et laissez place à la détente à chaque marche descendue.

Une fois arrivé, immergez-vous dans ce lieu : ressentez les odeurs, la brise du vent léger au contact de votre peau, peut-être quelques oiseaux qui chantent...

Puis, imaginez votre enfant intérieur venir à votre rencontre, par une porte, une chute d'eau ou de l'océan...

Prenez le temps de l'accueillir et de le prendre dans vos bras.

Soyez doux et approchez-le comme un petit animal dont vous voulez retrouver la confiance.

Lorsque vous sentez un sentiment d'amour et de confiance établi, vous pouvez commencer à lui poser des questions qui vous taraudent.

Remerciez-le et laissez-le prendre congé. Puis tranquillement quittez votre endroit magique et remontez l'escalier.

Petit à petit, sortez de cet état de méditation et retrouvez votre état de conscience normal.

Retrouvez ainsi par le biais de votre enfance cet émerveillement de la période magique de Yule.

"L'enfance c'est de croire qu'avec le sapin de Noël et trois flocons de neige toute la terre est changée."

André Laurendeau

82



25 : Hiberner et s'accorder un temps de repos

En cette période hivernale, la nature est en repos. Les animaux aussi ralentissent le rythme et s'apprêtent à passer la saison froide,

bien protégés au cœur de leur tanière.

S'octroyer un temps de pause et s'autoriser à lever le pied est nécessaire et même salutaire.

A une époque où la productivité est encensée, où nous sommes joignables à toute heure, nous oublions parfois que notre cerveau a, lui aussi, besoin de temps de repos.

Les cas d'épuisement au travail sont de plus en plus nombreux.

Une pression insidieuse exercée par la société et soi-même nous engage à toujours travailler plus, à être toujours en recherche de performances accrues.

Nous sommes déconnecté des rythmes de la nature. La tombée de la nuit qui, autrefois, nous amenait de bonne heure vers nos lits, est compensée par les lumières artificielles : des ampoules aux écrans d'ordinateur ou de télévision.

A une époque plus ancienne, les paysans travaillaient dans les champs l'été et se reposaient l'hiver. La terre gelée les dispensait des travaux aux champs. Ils s'occupaient de réparer leurs outils, à l'abri dans leur foyer.

Imitez la nature en ce jour et reposez-vous à votre guise : cela peut être dormir un peu plus tard, se couper des réseaux sociaux, rester toute la journée en pyjama ou en jogging, se plonger dans un bon roman au coin du feu...

Accordez-vous ce temps de repos salutaire.

"Le repos du sage n'est pas de l'inaction.

C'est pendant qu'il a lieu que s'accomplit le travail de la pensée et que l'esprit s'approprie les éléments qui, plus tard, produiront une moisson utile. "

83



Jean-Napoléon Vernier

84



26 : Chanter

Comme tout au long de ce cycle, nous avons appris à naviguer entre l'ombre et la lumière, continuons notre jongle en passant du silence d'il y a quelques jours, à l'exercice de notre voix, pour oser proclamer notre vérité à la lumière du monde.

Et pour ça, quoi de mieux que d'exercer notre voix en chantant.

Alors, à vos cantiques et chants de Noël !

Si vous souhaitez poursuivre le travail sur Vishuddha, vous pouvez utiliser le mantra associé HAM et le chanter à chaque expiration.

Le mantra Ham-Sa est aussi un mantra puissant pour le chakra de gorge. Il signifie « Je Suis Cela ». C'est aussi une façon de dire que Moi et le Divin sommes reliés

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous semble confortable. Fermez les yeux. A l'inspiration, visualisez le souffle qui monte de la base de la colonne jusqu'au sommet du crâne et dîtes intérieurement le mantra « Ham ». A l'expiration, le souffle redescends jusqu'à la base accompagné par le mantra « Sa ». D'autres sons comme le son des bols tibétains ou des gongs ont également un impact très positif pour stimuler Vishuddha. Et même rire à gorge déployée lui sera bénéfique : ne vous en privez pas !

"J'ai entendu les cloches de Noël
J'ai écouté les vieux chants familiers
Et leurs mots puissants et doux rappellent
Paix sur Terre aux hommes de bonne volonté!"
Henry Wadsworth Longfellow

85



27 : Se pardonner et ne plus ressasser les évènements

Nous poursuivons aujourd'hui sur notre but de mettre en lumière notre vérité même si cela signifie qu'il va falloir également exposer certains aspects sombres et cachés de notre personnalité.

Communiquer avec honnêteté sur ce en quoi vous croyez, sans cacher vos erreurs ou vos faiblesses, vous apportera de la joie et un

sentiment de légèreté.

Il arrive à tout le monde de faire des erreurs : pour rapidement passer à autre chose, en retenant malgré tout la leçon apprise, voici une petite astuce qui peut être intéressante :

Si vous faites une erreur qui ne peut pas être réparée : pensez-y pendant cinq minutes : analysez-la de façon à apprendre de cette erreur, comment vous auriez-pu l'éviter, ses conséquences, ressentez la colère, le regret,... Videz-vous de toutes les émotions qu'elle vous procure pendant cinq minutes totalement dédiées à cela. Puis ensuite, passez à autre chose ! Vous avez fait cette erreur et en avez reconnu les torts. Maintenant cela vous servira dans le futur, mais si vous ne pouvez pas y remédier, ne perdez pas de temps et d'énergie à ressasser cela sans cesse.

Faites table rase de vos erreurs passées, appliquez cette règle des 5 minutes à l'avenir et ne perdez plus votre temps à ressasser des événements sur lesquels vous n'avez plus aucune prise.

"La lumière montre l'ombre et la vérité le mystère."

Proverbe Latin Médiéval



28 : Fêter les Saturnales

En ce mois de décembre, restons dans une ambiance festive en fêtant les Saturnales.

Les Saturnales étaient fêtées dans la Rome Antique, aux alentours du solstice d'hiver. Pendant cette fête, qui s'étalait du 16 décembre jusqu'au solstice d'hiver, on s'offrait des cadeaux et s'échangeait des vœux. Mais surtout, les rôles des maîtres et des esclaves étaient inversés.

C'est pour nous l'occasion également de repenser à l'ordre établi.

Alors aujourd'hui, fêtez les Saturnales : attrapez un livre parce que la couverture vous plaît et non parce que les critiques sont bonnes ; achetez ce petit pull sans demander l'avis de personne pour savoir s'il vous va ; mariez des couleurs supposées ne pas s'associer dans le nouveau tableau que vous êtes en train de peindre ; mélangez des saveurs opposées dans vos recettes de cuisine...

Bref, faites comme bon vous semble, et taisez-vous en souriant simplement lorsque l'on vous demandera les raisons de vos choix.

Et, nous aussi, inversons l'ordre des choses à notre manière : commençons le repas par le dessert, regardons un joyeux dessin animé avec nos enfants au lieu du triste bulletin d'informations du soir, troquons notre petit expresso bien frappé pour un vrai chocolat chaud bien onctueux...

Le temps est à la fête !

"La fête, éphémère, brise parfois le cours d'une histoire. Mais si

périssable soit-elle, elle engendre des semences d'idées et de désirs, jusque-là inconnus, et qui, souvent, lui survivent."

Jean Duvignaud

87



29 : Se libérer de ses blocages

et de ses attentes

C e cycle s'achève dans le noir. Allumons un feu ou une bougie afin de brûler nos listes et laisser ainsi la fumée dissipée rejoindre les étoiles pour nous détacher de nos vœux et clore ce chapitre.

Ce cycle nous aura appris à mettre de la clarté dans notre cœur et dans notre âme. A ne pas douter du retour de la lumière au plus sombre de la nuit.

La Lune, elle aussi, joue les filles de l'air cette nuit. Mais soyez-en sûr, elle va bientôt réapparaître.

Et cette fois-ci, elle ne sera pas seule, mais accompagnée d'un de ses animaux favoris.

Continuons notre exploration : embarquons sur la caravelle de la Santa Maria et accostons en terres chamaniques pour la

lunaison du Loup.

"Quand on laisse mourir le feu de Noël, il n'y a plus qu'un moyen de le rallumer. C'est d'aller chercher le feu des étoiles."

Pierre Jakez Hélias



La Lune

du

Loup

A la rencontre de son
animal totem

Continuons notre voyage lunaire par la lunaison de Janvier : **la**

Lune du Loup.

Cette Lune de Janvier se nomme ainsi car c'est à cette période que les Loups hurlent le plus à la Lune. La faim les tenaille. C'est aussi le moment de la reproduction dans les pays chauds où les loups solitaires vont hurler afin de s'attirer une partenaire.

Et, parce que le mois de janvier est le plein cœur de l'hiver, cette lunaison est aussi associée au vide.

Elle est utile pour les commencements.

C'est le moment de profiter de ce calme pour planifier de nouveaux projets et réfléchir sur ce qui nous est vraiment essentiel.

Le printemps verra tous vos projets murir et se concrétiser.

Pour cette Lune, nous associerons la thématique du Loup avec l'animal Totem.

Au cours des 29 jours suivants, je vous proposerai un exercice pour vous relier à votre Animal Totem.

Cette connexion nous sera utile pour suivre la guidance de notre animal et développer un peu plus notre intuition.

Le rôle primordial de l'Animal est d'ouvrir la voie vers de nouvelles perspectives afin que nous avancions sur notre Chemin de Vie. Par sa présence rassurante, il nous engage à prendre les directions adaptées et à oser dévier notre trajectoire en envisageant de nouvelles possibilités.

L'animal totem résonne avec un aspect de notre personnalité : un

trait fort ou au contraire, qui a été relégué au second plan et auquel il serait bon de nous reconnecter.

Le rencontrer sera peut-être l'occasion d'une remise en question sur des aspects négligés de votre personnalité ou sur des forces que

90



vous avez laissées de côté au fil du temps.

Vous redécouvrirez des talents cachés en allant à l'essence même de votre être, afin de s'ouvrir à une transformation nouvelle en accord avec vous-même.

Au cours de cette Lune du Loup, nous étudierons la tradition chamanique et établirons une relation avec la Terre, Pacha Mama, comme la nomment certaines tribus indiennes.

Nous ferons aussi des voyages chamaniques, regarderons du côté de certains rites de passage qu'effectuaient les Indiens d'Amérique, créerons une roue médecine...

Alors apprêtez-vous à voir la lune briller sur les plaines amérindiennes pour vous transporter un instant hors du temps et

entendre le bruit des sabots d'un troupeau de buffles s'approchant !

Et le soir quand la lune est claire, allons hurler à sa beauté à l'unisson
avec tous les loups !

91



La Nouvelle Lune

En cette période de Nouvelle Lune, nous allons mettre en place
les prémices de notre travail par les intentions lunaires. Nous allons
commencer notre quête de l'animal totem via les rêves et la
méditation.

92



01 : Ecrire sa liste de Nouvelle Lune

La première étape en ce tout nouveau cycle est d'écrire ses vœux lunaires. Sur votre carnet lunaire, écrivez une liste de 10 souhaits que vous aimeriez voir réaliser, comme décrit dans le chapitre précédent. Dans ce thème lunaire, je vous propose aussi d'y ajouter les intentions suivantes.

*Je rencontre mon animal totem au cours d'une rencontre
merveilleuse*

Je me sens épaulé à chaque instant et soutenu par sa force

Je suis guidé par son instinct

Je prends les bonnes décisions

Je retrouve mon énergie primaire

En effet, avoir une vision de son animal totem et créer une relation avec lui sera d'un grand secours tout au long de notre chemin.

Votre animal totem possède une relation privilégiée avec vous.

Vous pouvez en avoir un seul ou plusieurs. Ils peuvent aussi changer selon la période de la vie dans laquelle vous vous trouvez. L'écriture de cette liste sera un bon appât pour le faire venir à vous.

Après avoir écrit cette liste dans votre carnet, recopiez-la sur deux morceaux de papiers.

Fermez les yeux, Prenez quelques respirations profondes et laissez le calme entrer en vous.

Peut-être des images d'animaux vous parviennent-elles ? Laissez-vous transporter et laissez venir les images.

Puis, placez vos listes sous votre oreiller et endormez-vous

satisfait du travail qui débute.

93



"Rêver, c'est franchir les frontières du monde physique, c'est entrer dans la lumière pure, c'est être illuminé et donc illuminer le monde à l'intention d'autrui."

Shashi Deshpande

94

02 : Partir pour un voyage

chamanique

Le point d'orgue de la journée va être la découverte du voyage chamanique. Nous allons partir dans une méditation afin d'être dans des conditions opportunes pour rencontrer son animal totem.

Pour cela, nous allons effectuer un voyage chamanique où, en atteignant un état de conscience modifié (seul, via une méditation guidée, ou à l'aide d'un shaman – si vous en connaissez), nous allons descendre dans le monde d'En-bas, celui des Esprits Animaux.

Selon la tradition chamanique, l'Univers est composé de 3 mondes : le monde d'en bas, le monde du milieu et le monde d'en haut.

Le monde du milieu : c'est celui dans lequel nous évoluons.

Nous pouvons y croiser aussi des esprits naturels (les arbres, le vent, les océans), les esprits liés à la personnalité et à la mythologie des contes (les elfes, les gnomes, les fées...) ainsi que des âmes décédées qui ne sont pas encore passées dans le monde d'en haut.

Les rencontres faites avec des esprits magiques dans ce monde sont à prendre avec une grande prudence, car ces esprits peuvent être animés par de mauvaises intentions (contrairement aux deux autres mondes).

Il y a aussi, dans notre monde, de nombreux ponts ou des brèches pour accéder au monde inférieur ou au monde supérieur.

Le monde d'en-haut : celui des énergies spirituelles où évoluent des âmes pures et les esprits supérieurs. On peut y rencontrer les anges gardiens, les guides spirituels, les âmes de nos ancêtres décédées et de notre lignée...

Mais, le monde qui va nous intéresser pour rendre visite à notre animal de puissance est le monde d'en bas.

Le monde d'en-bas : le monde d'en bas est celui où règnent les animaux et la nature. C'est un monde qui ressemble très fortement au nôtre.

Cependant, les lois de la physique ne s'y appliquent pas : vous pourrez donc voler comme bon vous semble, faire des sauts de géants, nager au plus profond des océans...

95



Vous serez surpris par le calme, l'harmonie et la vitalité qu'il s'en dégage. Ici, on se relie à ses instincts primaires, à son être essentiel. La première étape va être de trouver la brèche vers le monde d'en-bas.

Une fois dans le monde d'en-bas, vous devriez être émerveillé par la beauté de la Nature. Un sentiment de communion avec elle pourrait vous envahir.

Profitez d'être dans ce monde pour vous amuser à l'explorer.

C'est aussi le moment de vous reconnecter à la Terre Nourricière, ainsi qu'à toutes les qualités présentes dans les Chakras inférieurs (Muladhara et Swadhisthana). Puis, peut-être asseyez-vous dans ce lieu, et laissez venir à vous votre animal totem. D'autres personnes feront sa rencontre au cours de leur exploration, d'autres encore auront juste un sentiment diffus qu'il est bien là, à les observer. Il arrive aussi que certaines personnes fusionnent complètement avec leur animal et deviennent le temps du voyage chamanique cet animal avec une exacerbation de tous leurs sens.

Lorsque vous sentirez que ce sera le moment de remonter et après avoir profité de sa compagnie, en lui demandant peut-être des conseils, une guidance ou tout simplement juste apprécié sa présence et votre rencontre, remerciez le et dites lui " A très bientôt".

Voici un texte à lire ou vous faire lire, si vous souhaitez être guidé dans votre périple :

Commencez par détendre l'ensemble de votre corps, du sommet du crâne jusqu'au bout de vos orteils. Et laissez-vous guider peu à peu à un état de transe, en plongeant à chaque respiration un peu plus en vous-même.

Respirez profondément, laissez la transe opérer et activer votre

imaginaire

Transportez-vous dans une forêt. Vos pas suivent le sentier entre les arbres. Profitez de cette promenade dans la nature pour communier avec les éléments. Au détour d'un virage, se découvre une clairière.

Au centre, de cette clairière, se tient un cercle chamanique.

96

Le soleil descend dans l'horizon et laisse place à la lune qui vient éclairer une nuit étoilée.

En transe, autour d'un feu, des personnes dansent aux sons des tambours.

Des odeurs de sauges embaument l'air et purifient l'atmosphère.

L'énergie de Pachamama, la Terre Mère, est de plus en plus prégnante.

Asseyez-vous un instant et prenez place dans le cercle pour entrer encore plus profondément en transe. Sentez une légèreté s'emparer de vous, des picotements peut-être aux extrémités de vos doigts, le sentiment d'être un peu plus vivant.

Et tandis que vous êtes toujours de plus en plus profondément en transe, levez-vous et éloignez vous de quelques pas pour explorer la clairière.

Le son des tambours s'amenuise légèrement et devient un bruit sonore réconfortant qui vous accompagne dans votre voyage chamanique.

Partez à la recherche de la voie vers le monde d'en-bas en parcourant la clairière.

Marchez tranquillement et observez la lumière de la lune éclairer le paysage.

Peut-être découvrirez-vous un passage dans un arbre creux, une brèche entre 2 rochers, un trou dans le sol...

Prenez votre temps pour découvrir ce passage et engouffrez-vous dedans.

Découvrez un chemin qui descend et va vous mener dans le monde d'en-bas.

Vous pénétrez dans un tunnel. Un tunnel où vous vous sentez en parfaite sécurité, vous savez que vous êtes sur la bonne voie.

Progressez dans ce tunnel.

Peut-être ressentez-vous une atmosphère un peu plus humide, un peu plus terreuse, une odeur d'humus pénètre-t-elle vos narines ?

Au loin, une lumière se dessine.

Vous avancez vers elle et arrivez au bout du tunnel pour découvrir l'entrée sur le monde d'En-bas : le monde des esprits animaux.

97

Vous pénétrez alors dans un monde magique. Un monde où la Nature est Reine, le monde de Pachamama. L'Énergie de la Terre est de plus en plus prégnante.

Des animaux de toutes les formes, de toutes les couleurs, peuplent ce monde : les rivières, les montagnes, les arbres, les étendues

d'herbes...

Marchez dans ce monde primitif et magique.

*Immergez-vous dans la beauté de la nature sauvage. Laissez-vous
baigner dans vos sensations.*

*Ressentez l'air frôler votre visage, humez cet air pur, vibrez
devant ce festival de couleurs et cette explosion de vie.*

*Sentez ces vibrations positives par chaque pore de votre peau,
chaque cellule de votre corps.*

L'harmonie de la nature est à l'unisson avec tout votre être.

Prenez un moment pour explorer ce lieu.

Entendez les sons extérieurs, le bruit du vent, le chant des oiseaux.

*Maintenant vient le temps d'accomplir le but de votre voyage : la
rencontre de votre animal de pouvoir.*

Il va venir pour vous guider et vous apporter sa protection.

*Peut-être pouvez-vous vous asseoir dans un endroit qui vous est
agréable.*

*Laissez les images danser sous vos paupières closes comme
dansent les flammes d'un feu autour duquel dansent des chamanes
aux sons des tambours.*

Peu à peu, une silhouette se dessine.

Laissez la venir à vous.

Vous réalisez que c'est votre animal totem.

*Si vous ne le voyez pas tout de suite, soyez patient, appréciez
simplement votre visite dans le monde d'en-bas et continuez de vous*

charger positivement de l'énergie de la Terre.

Peut-être sentez-vous une énergie différente. Abandonnez tout désir de contrôle, laissez les choses se passer comme elles doivent se passer

Peut-être la silhouette aperçue s'approche-t-elle de vous?

98

Choisissez de l'accueillir en vous avançant vers elle ou laissez la approcher à son rythme.

Ressentez cette connexion particulière entre vous. Cette possibilité de communication sans paroles.

Profitez de cette rencontre pleinement. Sentez sa présence protectrice et emplie de sagesse.

Demandez-lui de vous guider, de vous épauler. Posez-lui toutes les questions qui vous semblent importantes et opportunes.

Prenez le temps de savourez cette rencontre ou, simplement ce voyage, cette intuition que quelque chose de surnaturel se produit.

Vous pouvez aussi partir avec lui avec explorer un peu en avant ce monde d'en-bas : marcher, courir, voler, nager...

Un sentiment grisant de liberté, de légèreté, d'abandon vous envahissent.

Lorsqu'il sera temps de quitter le monde d'en-bas, demander à votre animal totem de vous offrir un cadeau.

En retour, faites-lui également un cadeau. Demandez-lui comment vous pourrez le contacter quand vous en aurez besoin.

Puis faites vos aux-revoirs, en sachant que vous avez établi maintenant une forte connexion avec lui et qu'il vous guidera et vous épaulera tout au long de votre route.

Puis, remontez dans le tunnel et revenez dans le monde du milieu. Retournez dans la clairière.

Et reprenez votre route dans la forêt : à chacun de vos pas, vous revenez de plus en plus à votre corps physique. Prenez une grande inspiration et respirez profondément.

Vous allez vous réveiller progressivement dans un état de bien-être étonnant avec le sentiment d'avoir vécu un moment important, dans une énergie positive.

Vous allez être parfaitement reposé comme après une courte sieste ou un bon massage, ce qui ne vous empêchera pas de dormir profondément cette nuit.

99



"N'ayez jamais peur de la vie, n'ayez jamais peur de l'aventure, faites confiance au hasard, à la chance, à la destinée. Partez, allez

conquérir d'autres espaces, d'autres espérances. Le reste vous sera
donné de surcroît"

Henry de Monfreid

100



03 : Brûler une fumigation de

sauge

La sauge est couramment utilisée dans les rituels de purification.
Elle se trouve facilement en magasin directement en bâton de
fumigation, pour des tisanes, et c'est aussi une plante qui pousse
facilement dans les jardins.

Après avoir effectué ce rituel, la place est libre pour de nouvelles
aventures et expériences.

Profitez de cette clarté d'esprit pour rédiger votre liste d'actions à
mener en vue de votre objectif.

"La fumée est la vieillesse du feu."

Arturo Capdevila

101



La Lune Croissante

C a y est, la lune devrait être enfin visible dans le ciel !

Je vous propose, de la période allant du premier croissant de lune jusqu'à la Pleine Lune de porter notre relation avec la Terre, notre mère nourricière.

Dans la tradition amérindienne, la Terre est appelée Pacha Mama.

La Pacha Mama est représentée par une femme :

parfois avec deux têtes, l'une pour la vie, l'autre pour la mort.

d'autres fois avec trois têtes, qui correspondent aux trois mondes : le monde d'en-haut, le monde du milieu et le monde d'en-bas (où se trouvent nos animaux totems).

On lui associe aussi des animaux : la grenouille (la prospérité) le serpent (la protection), et la tortue (la santé).

Peut-être l'un d'entre eux est votre animal totem ?



04 : Se connecter avec les quatre éléments

A vant de se pencher plus spécifiquement sur l'élément de la Terre, prenons un moment pour nous passer en revue les quatre éléments et goûter à la saveur de chacun d'entre eux.

Dans la philosophie présocratique, le monde est constitué de ces éléments, en plus ou moins grande quantité. Ce sont : la Terre, l'Eau, l'Air et le Feu

Les signes astrologiques sont également catégorisés selon ces éléments. Détaillons ces relations ainsi que des idées d'activités à piocher selon votre signe astrologique, sur la maison que traverse la lune aujourd'hui ou alors sur votre Dosha, si vous la connaissez et penchez plus du côté ayurvédique.

Le Feu : l'élément de la joie. C'est le feu créateur associé aux signes :

- Bélier : énergie d'impulsion : le feu vif après les premières étincelles.
- Lion : énergie de conservation : le feu stable et rassurant qui brûle avec constance dans la cheminée.
- Sagittaire : énergie de distribution : le feu changeant dont les

flammes vacillent et dansent dans tous les sens.

Des activités à pratiquer : Faîtes mijoter un bon petit plat, brûler une bougie, faîtes un barbecue, allumez un brasero, prenez un bain de soleil, habillez-vous de couleurs chaudes, riez à gorge déployée

La Terre : l'élément de la fertilité. C'est la terre matérielle associée aux signes :

- Capricorne : énergie d'impulsion : la terre de semences.
- Taureau : énergie de conservation : la terre de labours.
- Vierge : énergie de distribution : la terre modelable et malléable.

103



Des activités à pratiquer : Marchez pieds nus, faîtes du jardinage, faîtes la sieste sous un arbre, ...

L'Eau : l'élément de la créativité. C'est l'eau émotive associée aux signes :

- Cancer : énergie d'impulsion : l'eau, source de vie, la source qui jaillit.
- Scorpion : énergie de conservation : l'eau calme, le lac tranquille.
- Poisson : énergie de distribution : l'eau qui s'écoule, la cascade

qui ruisselle.

Des activités à pratiquer : Allez nager, prenez un bon bain, dansez sous la pluie, ...

L'Air l'élément de la pensée. C'est l'air intellectuel associé aux signes :

- Balance: énergie d'impulsion : l'air purifiant.
- Gémeaux : énergie de conservation : l'air circulant, oxygénant sans fin les cellules de notre corps.
- Verseau : énergie de distribution : l'air tourbillonnant.

Des activités à pratiquer : Sautez le plus haut possible, grimpez dans un arbre, respirez à pleins poumons, allez-vous promener au grand air...

Avant de vous coucher, instaurez aussi le rituel de bien relire votre liste d'objectifs.

"Les climats, les saisons, les sons, les couleurs, l'obscurité, la lumière, les éléments, les aliments, le bruit, le silence, le mouvement, le repos, tout agit sur notre machine, et sur notre âme."

Jean-Jacques Rousseau"

104



05 : Développer sa créativité à partir d'éléments de la Nature

Si le temps le permet, faites une promenade dans la nature et

profitez-en pour ramasser des branches de houx ou de sapin. Les cyclamens, perce-neiges et roses de Noël sont aussi en fleurs. Créez une couronne avec des branchages et du houx, faites un herbier avec les fleurs ramassées,

Cela sera l'occasion de décorer l'endroit où vous pratiquez la méditation, écrivez sur votre journal, lisez votre livre ou vos magazines préférés... bref, dans ce lieu où vous vous sentez instantanément bien et en harmonie avec vous.

Dans ce lieu particulier, ajoutez un élément particulier : votre création artistique, un cristal, un élément de la nature (feuilles d'arbre, pierres, fleurs fraîches...) que vous avez ramassés : quelque chose qui vous rappelle la Lune du Loup.

L'Azurite est un cristal associé au solstice d'hiver. C'est une pierre mystérieuse. Son bleu profond vous aidera à augmenter votre intuition et vos facultés de communication avec vos guides et votre animal totem.

"La plus belle part de notre vie remonte au plus lointain passé ;

sur ce que nous étions destinés à accomplir et n'avons jamais réalisé.”

Eddy du Perron

105



06 : Observer les nuages

parcourant le ciel

C e jour, je vous invite à lever les yeux au ciel au cours de la journée et à observer les nuages.

Asseyez-vous quelques instants à l’extérieur et regardez les nuages passer.

Si le ciel est dénué de nuages, faites un tour en forêt et repérez les formes dans les arbres, dans les rochers...

Laissez la magie opérer et ouvrez-vous à la beauté de la nature.

“Le silence de la nuit est le lac le plus profond de la terre.”

Dominique Rolin

106



07 : Incarner l'esprit du guerrier

Aujourd'hui, l'heure est venue de passer à l'action en incarnant l'esprit du guerrier.

Pour les Amérindiens, le guerrier était un véritable héros. Souvent, cette fonction leur était attribuée dès la naissance. La légende veut que le cordon ombilical d'un futur guerrier fût enterré sur un champ de bataille.

Les guerriers portaient avec fierté la peau des animaux qu'ils avaient combattus. Ainsi, ils se sentaient plus proches de la nature et se sentaient protégés par l'esprit de l'Animal.

Avant de partir au combat, une cérémonie leur était dédiée dans laquelle toute la tribu dansait en cercle, chantait et priait pour le retour du guerrier du combat. On sacrifiait aussi un animal et les guerriers se peignaient le visage avec le sang de l'animal.

Leur retour du champ de bataille était célébré dans la liesse. On offrait alors les guerriers les plumes d'un aigle comme preuve de leurs exploits. Le guerrier avec le plus de plumes était considéré comme le guerrier le plus accompli de la tribu.

Embrassez le courage du guerrier partant au combat.

Utilisez la symbolique de la plume pour vous aider à accomplir les actions que vous avez listées en début de cycle. Que ce soit un bijou en forme de plumes en boucles d'oreilles ou en pendentif, une plume ramassée que vous glissez dans votre poche ou une esquisse de plume griffonnée et placée en évidence : référez-vous à ce symbole de courage pour avancer, pas après pas, vers vos objectifs.

“Il n'y a qu'une façon d'apprendre, c'est par l'action.”

107



Paulo Coelho

108

08 : Danser aux sons des percussions

Les percussions sont traditionnellement utilisées dans les sociétés anciennes comme chez les shamans d'Amérique ou de Mongolie, les guérisseurs ou sorciers africains ou encore chez les Aborigènes d'Australie qui pratiquent le Didgeridoo.

Elles sont supposées avoir de grands pouvoirs de guérison et d'induire des états de transe. De récentes recherches ont confirmé les effets thérapeutiques de leur écoute, notamment sur l'amélioration du système immunitaire, la facilitation d'expression de certains traumatismes et l'augmentation du bien-être.

Par ailleurs, les tremblements et les frissons sont utilisés pour relâcher ses émotions.

Dans nos sociétés, tout est intellectualisé, verbalisé. Un problème va être disséqué mentalement. Si besoin, une psychothérapie ou une psychanalyse sera entamée lors de séances où la parole sera reine. Les animaux, eux, ont une façon plus primaire et plus efficace de se décharger de leur stress.

En effet, après un sprint couru pour échapper à la chasse du lion, une gazelle va frissonner de tout son corps.

Cette méthode de guérison primitive est toujours présente dans la tribu des Kalahari d'Afrique, une des plus anciennes cultures au monde.

Elle fait la part belle au mouvement spontané et permet de renouer avec les instincts corporels.

Dans nos sociétés modernes, nous avons peur de perdre le contrôle, particulièrement par rapport à notre corps. Il ne faut pas pleurer, danser, courir, sauter en public. Les corps sont mis dans des carcans dès la plus tendre enfance.

Pourtant pour nous soigner, nous devons « apprendre » à nous relâcher. C'est une curiosité qu'il nous faille à nouveau acquérir ce qui devrait être inné mais qui a été réprimé par une éducation trop stricte et une société trop conventionnelle.

109

Pour atteindre ces états méditatifs, il est nécessaire de lâcher prise sur ce contrôle restrictif et donner la libre parole à notre corps.

Renouons avec la spontanéité du mouvement.

Les tremblements peuvent être induits afin d'atteindre des états de conscience seconds.

Pour cela, il est aussi possible de faire vibrer ses muscles automatiquement si vous vous positionnez d'une certaine façon, de la même façon qu'un rocking-chair se balance dès qu'il est mis en mouvement. Vous pouvez vous laisser bercer une vingtaine de minutes et vous sentirez une douce transe s'emparer de vous.

Mais cela est beaucoup plus puissant, lorsque ce phénomène apparaît suite à une vibration émotionnelle : comme pendant un concert, lors de prières, de méditations...

C'est ce qui était recherché lors des pratiques chamaniques où les participants dansaient aux sons des percussions.

Les sorciers africains utilisaient cela comme thérapie : induire des trances afin d'entrer en communication avec le divin et les esprits ou simplement améliorer leur bien-être en étant frappé d'un éclair émotionnel si puissant que tout leur être en résonnait.

C'est le contraire d'une relaxation telle que l'on recherche souvent en méditation : on ne relâche plus les muscles mais, au contraire, on va chercher à induire des contractions automatiques.

Ce sont deux pratiques complémentaires.

Une autre façon d'induire ces tremblements est de pratiquer une séance de Yoga de la Kundalini.

La Kundalini est l'énergie primaire, lovée au bas de la colonne vertébrale, que l'on cherche à faire monter dans certaines postures ou

sessions de yoga.

Pour commencer à la titiller, vous pouvez vous balancer en étant assis et vous laisser aller à de petits mouvements spontanés. Laissez ces mouvements s'amplifier petit à petit.

Un exercice intéressant est de s'asseoir en tailleur et de faire des cercles : à l'inspiration, faites un cercle vers l'avant et sur l'expiration continuez le cercle vers l'arrière.

Le but ici est de se laisser aller par le mouvement et de s'ouvrir aux sensations.

110



Vous pouvez aussi écouter des percussions et vous mettre à danser. Cette transe sera décuplée si vous vous y mettez à plusieurs et partagez cet état d'esprit.

"La danse est le plus sublime, le plus émouvant, le plus beau de tous les arts, parce qu'elle n'est pas une simple traduction ou abstraction de la vie ; c'est la vie elle-même."

Henry Havelock Ellis

111





09 : Rassembler sa meute

Cette journée va être consacrée à rassembler votre meute.

Votre meute est constituée de personnes qui vous soutiendront dans l'atteinte de vos objectifs : cela peut être votre famille, vos amis ou des gens plus éloignés mais qui partagent vos centres d'intérêts et vos passions.

A l'heure d'internet et des réseaux sociaux, il devient plus facile de créer sa propre tribu. Nous avons notre propre groupe Facebook où nous échangeons sur tout un tas de sujets, principalement autour du yoga, de l'hypnose et bien sûr des cycles lunaires. Vous êtes les bienvenus si vous souhaitez nous rejoindre.

Vous pouvez aussi vous réunir physiquement et créer votre propre cercle ou tribu.

L'important est d'avoir des personnes auxquelles vous pourrez vous confier et qui sauront vous soutenir dans l'atteinte de vos désirs.

" Quand vous vous levez le matin, remerciez pour la lumière matinale. Remerciez pour votre vie et votre force. Remerciez pour la nourriture et pour la joie de vivre. Et si vous ne voyez aucune raison de remercier, soyez assuré que la faute vient de vous."

Tecumseh, chef des Indiens Shawnee



10 : Marcher pieds nus sur la Terre

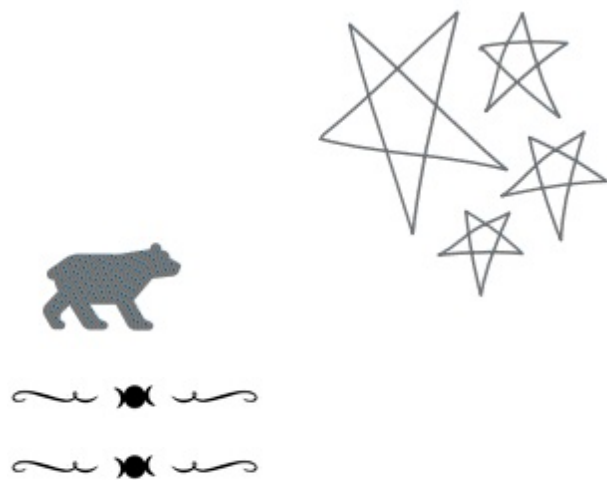
A fin d'honorer la Terre Mère, Pacha Mama, je vous propose pour cette période d'aller tous les matins faire quelques pas dans l'herbe humide de rosée.

Que ce soit juste un pas ou deux, concentrez-vous à ce moment sur ce contact entre vos pieds et le sol. Sentez l'énergie nourricière de Pacha Mama monter en vous. Émettez alors l'intention de rencontrer votre animal totem.

Prêtez une attention particulière à chacun de vos pas, ressentez le contact de vos talons, de vos orteils sur l'herbe humide.

En cette saison, le sol est froid, peut-être givré ou même recouvert de neige. Si c'est le cas, ne renoncez pas, faites simplement quelques pas, en marchant rapidement ou en courant et sentez la froideur vous vivifier.

"La poésie de la terre ne meurt jamais."



11 : Regarder le ciel étoilé lors

d'une balade nocturne

C e soir, allez-vous promener au clair de la lune. Si le ciel est dégagé, admirez les étoiles et le paysage au clair de Lune. Peut-être une étoile de la Grande Ourse, de la constellation de l'Aigle ou du Corbeau brillera-t-elle plus particulièrement pour vous ouvrir la voie vers la rencontre de votre animal de pouvoir ?

Immergez-vous dans la grandeur de l'Univers, regardez la Lune qui commence à devenir bien ronde, et prononcez vos souhaits à haute voix dans l'oreille attentive du Cosmos.

"La distance qui relie la terre au ciel est celle de la pensée.."

Proverbe mongol



12 : Prêter une attention particulière à tous les animaux rencontrés

En cette journée, prêtez une attention particulière à tous les animaux que vous rencontrerez : vos animaux familiers comme les animaux sauvages.

Prenez-les en photos, croquez les en dessins, écoutez leurs chants ou leurs cris (et pourquoi pas les enregistrer en audio), ressentez la douceur de leur fourrure...

Entrenez-vous à être réceptif à la vie sauvage, vous renforcerez ainsi votre connexion à la nature, et apprendrez à voir les signes qu'elle met sur votre chemin.

"Même incognito, le loup porte un masque."

Gaëtan Faucher



13 : Scruter les points de passage entre les mondes

En ce jour, je vous invite à observer la nature plus attentivement.

Comme nous l'avons vu, nous évoluons dans le monde d'En-

Haut. Les Esprits Animaux, eux, évoluent dans le monde d'En-bas.

Avec la Pleine Lune approchant, les passages entre les mondes vont s'ouvrir plus facilement entre les mondes.

Pour descendre dans le monde d'En-bas, vous devrez passer par un de ces passages.

Dans votre environnement, repérez des chemins qui descendent, des troncs d'arbres creux, des escaliers en pierre, des rochers particulièrement disposés ... tout ce qui pourrait vous attirer et vous semble pouvoir vous mener vers le monde des Animaux de Pouvoir. Observez ainsi la Nature pourra vous aider pour la visualisation pour les méditations guidées où vous êtes invité à descendre dans le monde d'En-Bas.

Vous pouvez, à ce propos, refaire la méditation proposée en début

de cycle, et voir si de nouvelles images vous viennent à l'esprit et si un nouveau fil avec votre animal totem peut être tissé.

"Il y a des couleurs qui, isolées, paraissent insipides, mais manqueraient terriblement à un peintre exigeant, de même, il y a des épices qui, pris isolément, sont immangeables et sont cependant les éléments indispensables d'une grande cuisine réussie."

Grégoire Lacroix

116



La Pleine Lune

C a y est, la Lune décrit un cercle parfait dans le ciel nocturne. L'énergie va basculer et le voile entre le monde des esprits et le monde du milieu devenir de plus en plus fin. Les brèches entre les mondes deviennent plus visibles et plus accessibles. Le point culminant du cycle lunaire est sur le point d'être atteint.

117

14 : Célébrer la Pleine Lune

L a Pleine Lune était au cœur de la pratique chamanique. De nombreux rituels de guérison se tenaient sous ses rayons. Nous allons la fêter nous aussi dans une cérémonie de libération.

Prenez un instant pour vous centrer et posez-vous les questions :

"Qu'est ce qui me retient ?", "De quoi puis-je me libérer et dont je n'ai

plus l'utilité?", "Quels sont mes blocages ?"

Écrivez vos réflexions sur un papier. Vous pouvez aussi écrire, de façon plus générale :

"Je me libère mon âme, mon corps et mon esprit de tous mes doutes, peurs, douleurs et regrets".

Sortez de dessous votre oreiller la liste de vos désirs que vous avez écrite en début de lunaison.

Allumez un feu : peu importe sa taille, qu'il brûle dans un brasero, dans un bol en métal ou au sommet d'une bougie.

Appelez ensuite une présence supérieure : la Source, Dieu, le Grand Esprit, l'Univers, vos guides spirituels, votre animal totem ou les ancêtres de votre lignée.

Demandez à l'esprit du feu de vous aider à vous libérer de ce dont vous voulez vous défaire et demandez à l'esprit de l'air de recevoir ce que vous relâchez.

Brûlez vos papiers et soufflez sur le feu en émettant l'intention que ce que vous expirez représente vos blocages.

Vos anciennes croyances et certitudes mal placées, les drames de notre passé, vos souffrances se défont et s'apaisent et renaissent positivement dans le monde des Esprits grâce au Feu.

La fumée s'échappant de votre liste de Nouvel Lune apporte les prières dans le monde des Esprits et aide à la visualisation. Vous vous détachez de toute attente.

Remerciez le Feu, l'Air et tous vos guides pour vous avoir assisté

dans cette cérémonie.

118



"La Terre est un gâteau plein de douceur."

Charles Baudelaire

119



La Lune Décroissante

La Lune décroissante est la phase où nous allons nous libérer de nos blocages mais aussi de nos attentes. Se dégager de ses attentes permet de supprimer la peur, le doute, les questionnements répétitifs sur quand et comment nos souhaits vont se réaliser. Ainsi, nous pourrions suivre le flux de l'Univers et accepter avec joie ce que la Vie met sur notre chemin, en évitant les déceptions, le voile des attentes ainsi levé.

C'est aussi le temps de lever le pied et d'apprécier pleinement les

fruits de notre travail.

Nous allons nous mettre dans cet état d'esprit d'harmonie et de libération, en travaillant avec la Roue Médecine.

La Roue Médecine est un cercle de pierres qui était traditionnellement utilisé dans les cérémonies amérindiennes.

Cette Roue est une manifestation physique de l'énergie spirituelle, permettant d'établir un dialogue entre notre esprit et celui du Créateur, du Grand Mystère, de l'Univers ou de la Terre Mère. C'est aussi une roue de protection qui rassemble sa communauté pour communier avec le monde des Esprits, la Nature et notre propre Âme.

La Roue est un miroir du monde extérieur et de notre propre monde. Elle nous donne accès à une meilleure compréhension de ces deux mondes.

Nous pouvons ainsi avoir accès à nos parts d'ombre, les aspects de notre vie sur lesquels progresser afin de tendre vers notre Moi Supérieur.

La Roue représente le cycle de la Nature et de la Vie. Tout est un éternel recommencement : les saisons reviennent chaque année, à la mort succède la naissance...

Le cycle est représenté par le cercle. Cette forme géométrique est partout dans la nature : les troncs d'arbres, les nids des oiseaux, les

120

cratères des volcans,... de la plus petite goutte de Pluie jusqu'à la Terre, le Soleil et toutes les planètes...

Il n'y a que très peu de lignes à l'état naturel. La nature aime fonctionner en cercle de la naissance à la mort, du Printemps à l'Hiver. Le temps n'est pas linéaire !

On comprend alors le pouvoir sacré du cercle.

Ici, le terme "Médecine" représente la force de vie et notre propre capacité à guérir et nous élever spirituellement.

La Roue Médecine nous apprend à nous reconnecter à la nature et à trouver la sagesse et la guérison dans ses directions cardinales, ou les Quatre vents, afin de parvenir à :

Un corps fort et en bonne santé (l'Est)

Un mental sain (le Sud)

Une paix intérieure dans son cœur (l'Ouest)

Une vie spirituelle riche (le Nord)

Au centre, se trouve le divin, la Terre Mère, l'Univers, ou toute autre appellation qui représente pour vous la source des mystères ou encore notre âme. Se trouvent ensuite quatre quadrants auxquels sont associés :

les étapes de la vie : la naissance, la jeunesse, l'âge adulte et la mort

les saisons : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver

les dimensions de l'être : le mental, l'esprit, le cœur et le corps

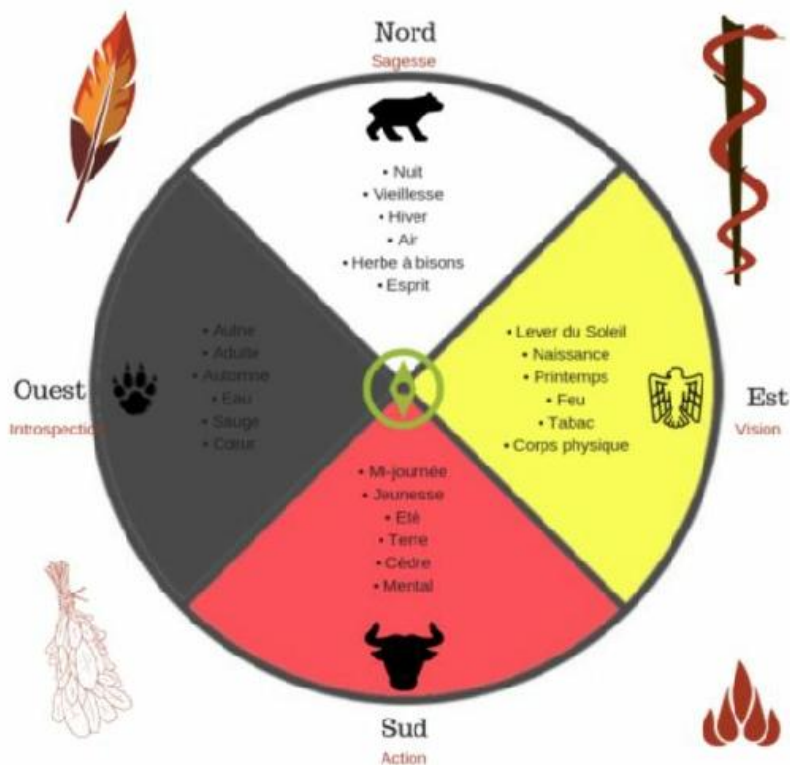
les éléments : le feu, l'air, la terre et l'eau

les couleurs de l'humanité : jaune, noir, blanc et rouge

les animaux totems : l'aigle, l'ours, le loup et le buffle

les plantes cérémoniales : le cèdre, le tabac, la sauge et l'herbe à bisons

121



122

15 : Réaliser une roue médecine

Commençons ce travail par construire cette roue médecine. La roue commence à l'Est, puis descend dans le Sud, pour remonter par l'Ouest et le Nord.

Cette roue peut servir de « carte spirituelle » permettant de savoir où vous en êtes.

Pour réaliser cette roue, faites un cercle de pierres avec des pierres

particulières représentant les 4 directions cardinales :

On commence par placer le centre du Cercle, qui représente le Créateur, et on continue dans le sens des aiguilles d'une montre

L'Aigle à l'Est

La Mère Terre au Sud-Est

Le Buffle au Sud

Le Père Soleil au Sud-Ouest

L'Ours à l'Ouest

La grand-mère Lune au Nord-Ouest

Le Loup au Nord

L'Esprit Arbre au Nord-Est

Puis, observez les mouvements et les sons dans la nature : les animaux, le vent dans les arbres...

Fermez vos yeux et concentrez-vous sur les autres sens : humez la fragrance de l'air et de la terre, ressentez la brise du vent au contact de votre peau, écoutez le bruit des insectes...

Ouvrez-vous à cette médecine et soyez à l'écoute de votre intuition. Prenez un moment pour réfléchir : où en êtes-vous dans votre vie ? Quelle direction souhaitez-vous prendre ensuite ?

Nous allons poursuivre notre travail avec cette Roue jusqu'à la fin du cycle en suivant les quatre directions : l'Est pour la joie, le Sud pour la générosité, l'Ouest pour l'amour et le Nord pour la sagesse.



"Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux"

Marcel Proust

124

16 : Commencer le périple dans

l'Est :

L'Est est la direction où le Soleil se lève, nous sommes guidés par Wabanong, l'Esprit, le gardien de l'Est. A l'Est, la couleur est le Jaune, la couleur du soleil. Cela représente la naissance, le Printemps et le renouveau.

L'animal totem associé est l'Aigle : l'oiseau qui vole au plus près du Grand Mystère et du Soleil.

Les plumes d'Aigle sont considérées comme de bon augure et sont utilisées comme remède dans la médecine amérindienne traditionnelle.

Plus généralement, les oiseaux s'épanouissent dans cette direction. Ils peuvent prendre suffisamment de hauteur pour voir les problèmes dans leur globalité. Ainsi, nous aussi gagnons en clarté.

Les qualités associées sont : le partage, la gentillesse, l'ouverture

d'esprit, l'innocence, la joie, l'authenticité et l'espoir.

Le voyage commence ici avec la vision de nouvelles perspectives.

C'est la Voie de la Lumière qui nous aide à voir les choses avec clarté. C'est le tout début d'un projet : le moment où nous envisageons nos rêves, celui de l'Illumination.

Pour commencer ce périple, asseyez-vous simplement devant votre Roue Medecine.

Fermez les yeux et accueillez les sensations, les bruits extérieurs, les odeurs qui parviennent à vos narines...

Connectez-vous avec la Medecine de l'Est : entrez dans une attitude de joie, de bonheur. Ressentez une énergie nouvelle arriver comme la sève monte dans les arbres au Printemps.

La couleur Jaune de l'Est est aussi celle du troisième Chakra, Manipura, situé dans le Plexus Solaire.

Visualisez cette boule d'énergie de couleur Jaune qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

125



« Je m'aime et je m'accepte »

« Je crois en moi »

« Je peux réussir tout ce que je désire »

« Je m'affirme »

« Je suis fort et courageux »

« J'ai le pouvoir de décider »

« Je suis au contrôle de ma propre vie »

« Je suis en paix avec moi-même »

“Dieu, c'est un lieu fermé dont l'aurore a la clé.”

Victor Hugo

126



17 : Pratiquer une méditation

sur le Feu

L'élément de l'Est est le Feu : c'est le Feu Sacré à l'origine de la Vie. Ce qui symbolise la chaleur, l'énergie, la lumière. Le feu permet aussi de purifier en transformant le bois en cendres. Nous avons déjà utilisé ses vertus lors de notre célébration à la Pleine Lune.

Ce soir, je vous propose une technique de concentration issue du yoga : Trakata ou la méditation de la bougie.

Allumez une bougie et placez-la environ à cinquante centimètres devant vous. Asseyez-vous confortablement, tout en maintenant le dos bien droit.

Regardez la flamme et concentrez-vous sur celle-ci en essayant de

la regarder fixement, sans cligner des yeux. Laissez des larmes couler si elles arrivent. Puis fermez les yeux lorsque le désir s'en fera vivement ressentir.

Visualisez alors la flamme les yeux fermés. Déplacez-la mentalement vers la zone située entre vos sourcils, là où s'ouvre le troisième Œil. Respirez profondément quelques instants et rouvrez les yeux.

Vous pouvez reprendre ce processus une deuxième fois, puis une troisième fois.

Puis soufflez la bougie et regardez la fumée s'élever dans les airs, comme votre conscience devenir plus exacerbée.

"Notre ombre n'éteint pas le feu."

Paul Eluard

127



18 : Incarner l'Esprit de l'Aigle

L'Aigle est l'animal totem de l'Est. Aujourd'hui, nous allons nous relier à ce noble animal. Il représente la liberté et la clairvoyance. Il possède aussi une vue perçante qui l'aide à voir au-delà des apparences.

Il vole à des hauteurs vertigineuses, entretenant ainsi une relation privilégiée avec le Grand Esprit.

Incarnez l'Aigle vous permettra d'avoir une vision claire sur vos objectifs et sur votre avancée.

Vous relier à lui vous aidera à faire un point objectif sur votre avancée.

Si vous avez le sentiment de stagner dans votre progression, profitez de sa relation avec le Grand Esprit ou le Grand Mystère pour lui demander de l'aide sur votre chemin.

Tout au long de la journée, fermez les yeux régulièrement et imaginez-vous prendre corps avec l'aigle le temps d'un instant pour surplomber votre quotidien et planer dans les airs.

"Une très grande vision est nécessaire et l'homme doit le suivre comme l'aigle cherche le bleu le plus profond dans le ciel. "

Chef Crazy Horse

128



19 : Retrouver son énergie vitale

C e quadrant représente aussi le Corps Physique, que nous venons incarner à notre naissance. Au fond de nous, sommeille une énergie primaire, source de l'étincelle de vie originelle.

Lorsque vous fermez les yeux, plongez à l'intérieur de vous et

explorez votre corps afin de trouver cette boule d'énergie. Peut-être est-elle là, bien présente, bien vibrante et évidente, mais peut-être s'est-elle tapie plus profondément dans un de vos organes, au creux de vos reins, dans votre pancréas, dans votre cœur, vos poumons... Partez à sa recherche, et dès que vous l'aurez trouvée, peu importe sa taille, sa forme, sa couleur, accueillez-la et invitez-la à vibrer de nouveau, à grossir, à grandir, à briller de plus belle. Faîtes la parcourir tout votre corps, de vos orteils au sommet du crâne, de votre cœur jusqu'au bout des ongles. Sentez ainsi une nouvelle sensation de vitalité monter en vous.

Profitez de cette énergie nouvelle pour faire une belle promenade, un petit footing, une séance de sport intensif ou vous accorder un bon massage, afin de prendre soin de votre corps physique.

"Regardez mes frères, le printemps est venu, la terre a reçu les baisers du soleil, et nous verrons bientôt les fruits de cet amour.."

Sitting bull, sioux Lakota

129

20 : Progresser vers le Sud

Dans le Sud, la couleur est le Rouge : la couleur des terres chaudes d'argile rouge. Nous sommes au cœur de la journée avec Shawanong, l'Esprit gardien du Sud.

C'est la saison de l'été, le temps de la jeunesse. C'est aussi le temps de la mi-journée, lorsque le soleil est au plus haut. L'animal associé est le bison. Un animal généreux, loyal, honnête et

respectueux.

Il a aussi l'esprit du sacrifice : dans un troupeau, les jeunes sont au centre du cercle afin d'être protégés par les aînés en cas d'attaque.

Tous les animaux à quatre pattes sont également dans ce quadrant.

C'est le temps de travailler afin d'être prêt pour les mois

d'automne et d'hiver. C'est la voie du soleil qui nous engage à agir afin de pouvoir récolter plus tard, les fruits de nos efforts.

Pour nous, ce sera l'occasion de préparer l'avenir. Nous

travaillerons aussi sur notre image de nous-même : la confiance, l'amour et l'estime.

Il est associé à la Terre. Nous l'utiliserons comme force protectrice et nourricière.

C'est le moment de se battre pour voir éclore nos rêves.

Le Rouge est aussi la couleur de Muladhara, le Chakra de la Base.

Continuons notre chemin en nous asseyant devant notre Roue Médecine.

Connectez-vous avec la Médecine du Sud : entrez dans une attitude de confiance.

Visualisez une boule d'énergie de couleur Rouge qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration.

Ressentez la chaleur se dissiper en vous et le rouge colorer progressivement chaque cellule de votre corps, chaque fibre musculaire, chaque nerf, chaque pore de votre peau.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

L'Univers me soutient

Je suis à ma place là où je suis

130



J'ai confiance en la voie qui s'ouvre devant moi

"Quand on laisse mourir le feu de Noël, il n'y a plus qu'un moyen de le rallumer. C'est d'aller chercher le feu des étoiles."

Pierre Jakez Hélias

131



21 : Effectuer une méditation

sur la Terre

Le Sud est le quadrant du Mental et de l'élément de la Terre.

Le végétal associé est le Cèdre, qui purifie le corps et protège contre les maladies. Vous pouvez en diffuser de l'huile essentielle si vous en avez à disposition et poursuivre dans une session de méditation permettant de se nourrir de l'Energie de la Terre Mère.

Asseyez-vous confortablement et laissez la détente s'installer.

Lorsque vous aurez atteint un état de détente qui vous convient, visualisez des racines sortir de vos pieds, traverser l'écorce terrestre, passez au-delà des différentes couches géologiques et venir puiser

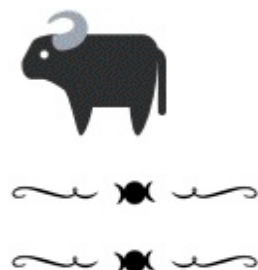
dans l'énergie nourricière de la Source.

Cette énergie remonte, aspirée par vos racines émanant de vos pieds. Sentez la relation avec Pachamama se consolider. Laissez-vous nourrir et bercer par la Terre Mère qui saura vous soutenir sans faillir à chaque pas que vous poserez sur elle.

"L'homme n'a pas tissé la toile de la vie, il n'est qu'un fil de cette toile. Quoi qu'il fasse à la toile, il le fait à lui-même."

Chef Seattle

132



22 : Incarner l'esprit du bison

Le Bison représente la générosité, le partage et l'esprit communautaire. Les légendes amérindiennes contiennent qu'une Wakan, femme sacrée, accompagnée d'un Bison Blanc, a remis à un chasseur Lakota l'enseignement des sept préceptes rituels : la Pipe Sacrée, la Hutte de Sudation ou l'Inpi, l'Imploration de Vision, la Dance du Soleil, la Garde de l'Âme, les Rituels de Passage, l'Appareillement. Elle leur a appris l'importance du rituel du Calumet de la Paix où tous les peuples se retrouvent en harmonie.

Le peuple Lakota attend le retour d'un Bison Blanc dont la fourrure changerait de couleur passant du Blanc, au Rouge, Noir et

Jaune, les couleurs des Quatre Directions. Ces couleurs sont aussi associées aux différents peuples de l'Humanité, où tous les hommes, peu important leurs origines, vivent en paix.

Nous aussi, retrouvons cet esprit communautaire et d'amour de son prochain.

A cette fin, soyez reconnaissant envers vos proches, vos amis, vos voisins : toutes les personnes qui vous entourent et créent une relation d'humanité et d'entraide autour de vous.

Invitez-les à partager votre repas, conviez-les pour un goûter ou écrivez leur un petit mot de remerciement pour incarner ainsi l'esprit du Bison.

"Quand le bison était abondant, nous étions libres, ce furent les bonnes années. Bien que les troupeaux de bisons ne couvrent plus les grandes plaines, nous nous en souviendrons longtemps."

Red Oak, chef Sioux

133



23 : Continuer vers l'Ouest, à

l'Aulne

A l'Ouest, se trouve Sha'ha'ngabi'hanong, l'Esprit gardien de l'Ouest. C'est le moment du coucher du Soleil et la saison de

l'Automne. Il est associé à l'âge adulte. L'automne est aussi lié à l'abondance des récoltes et la saison de la beauté où la nature est vibrante de couleur.

A l'Ouest, se trouve la porte à travers laquelle passer lorsque nous quittons le monde terrestre pour celui des Esprits. L'animal associé est l'Ours. Ce sont tous les êtres se déplaçant sur deux pattes, les hommes y compris.

L'herbe est la sauge. Traditionnellement la Sauge est utilisée pour chasser les mauvais esprits afin de rendre notre cœur pur et aimant.

La couleur associée est le Noir. C'est la Voie de la Transformation, du jour vers l'obscurité.

Les qualités sont la Force et l'Expérience. C'est le moment de vivre ses rêves. La volonté est mise en avant.

Ce soir, observez ce moment si particulier où le jour bascule dans la nuit.

Ce temps de pose entre chien et loup où la nature retient son souffle avant de plonger de l'autre côté, tout un monde mystérieux et mystique s'apprête à s'offrir à vous.

Dans ce moment si précieux de l'aube, la nature se dévoile et semble plus proche, dans une antichambre où elle revêt ses habits de nuit. Elle est ainsi plus vulnérable.

S'il est visible, appréciez de toute votre âme la beauté du coucher du soleil.



Osez montrer vos faiblesses, vos doutes, vos peurs et acceptez cette part d'ombre en vous.

La Lune ne tardera pas à vous baigner de ses rayons balsamiques.

"Si élevé que soit l'arbre, ses feuilles tombent toujours à terre.."

Proverbe chinois

135



24 : Incarner l'esprit de l'Ours

L'ours incarne le courage et la force. C'est aussi un animal solitaire qui sait qu'il peut compter sur ses propres ressources. Il représente aussi l'Enseignement car il a appris à survivre dans des milieux hostiles comme l'Ours Blanc, le Seigneur de l'Arctique. Il sait faire preuve de patience et est l'animal de l'équilibre, du juste

milieu.

Dans la journée, prenez régulièrement une pause pour fermer les yeux et vous imaginer en ours, solide sur vos appuis et sûr de votre force.

Osez prendre des risques et imitez le courage de l'Ours.

Prenez également un temps pour vous isoler afin de rassembler vos forces et vos ressources.

"Tout n'est pourtant qu'illusion. L'ours de la vraie vie attend tout le monde au tournant."

James Crumley

136



25 : Utiliser le Pouvoir de l'Eau

pour se libérer

L'élément associé est l'eau. A l'Ouest, se trouve l'océan. L'eau représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions...

Votre douche peut devenir comme un rituel méditatif : visualisez l'eau nettoyer toutes vos pensées négatives, tous vos blocages, vos douleurs... Imaginez-les s'écouler le long de votre corps et s'en aller loin de vous. Imaginez ensuite toutes les choses positives que vous souhaitez dans votre vie et visualisez-les couler sur votre tête.

Absorbez-les par tous les pores de votre peau.

Ce soir, vous pourrez également noter sur un papier les blocages dont vous souhaitez vous débarrasser et les placer dans une petite étendue d'eau. Regardez l'encre sur le papier et le papier lui-même se dissoudre tranquillement dans le liquide, éloigner ainsi de vous les toxicités que vous avez identifiées.

"L'eau n'oublie pas son chemin.."

Proverbe russe

137



26 : Terminer son voyage au

Nord avec le Loup

A vec le Nord vient la Nuit, gardée par Keewatinong, l'Esprit gardien du Nord. La couleur du Nord est le Blanc, comme celle de la Neige couvrant les plaines. C'est le moment de la Nuit et de l'Hiver.

Le Nord représente la vieillesse.

L'herbe sacrée associée est le foin d'odeur (l'herbe qui est dans les bouteilles de la vodka polonaise Żubrówka) ou l'herbe aux bisons. Cette herbe est souvent tressée pour en faire des bracelets.

L'animal associé est le Loup (une exception car il a quatre pattes et pourrait donc appartenir au Sud).

Dans ce quartier, se trouvent aussi tous les êtres rampants ou nageant.

Les leçons apprises dans le Nord auront trait à la sagesse et

l'authenticité.

C'est le moment de transmettre vos apprentissages. Vous progresserez dans votre organisation et atteindrez un sentiment de plénitude.

C'est aussi le temps des conclusions.

Ce quadrant représente l'Esprit, qui poursuivra son chemin vers l'au-delà.

Son élément est l'Air, le vecteur qu'utilisera l'Esprit pour monter.

C'est l'occasion de respirer à pleins poumons.

Pendant

quelques

minutes,

efforcez-vous

de

respirer

profondément : prenez de grandes inspirations en vous emplissant de l'Esprit de l'Air, restez quelques secondes les poumons pleins et visualisez l'Air tournoyer dans votre corps. Expirez en remettant vos doutes à l'Esprit de l'Air.

"Avant, nous regardions vers le ciel, maintenant nous regardons vers la terre, et nous croyons au ciel sur le témoignage de la terre."

Umberto Eco





27 : Se relier à ses ancêtres et à ses guides spirituels

Comme les loups se regroupent en meute, profitez de ce moment de l'année pour vous retrouver en famille, si cela est possible, et reconnectez-vous à vos racines.

Retracez l'histoire de votre famille. Découvrez votre lignée, peut-être découvrirez des histoires passionnantes et des talents remarquables.

Vos aïeux peuvent être une source d'inspiration et vous aider en cas de problème dans votre vie que vous ne savez pas comment résoudre. Alors, entrez en contact avec eux et demandez leur aide. Asseyez-vous simplement et émettez l'intention de vous connecter à vos Ancêtres qui sont passés dans le monde d'En-Haut.

"Oublier ses ancêtres, c'est être un ruisseau sans source, un arbre sans racines."

Proverbe chinois






28 : Incarner l'esprit du Loup

Les loups sont des animaux très intelligents. Ils représentent également l'intuition et l'instinct primaire. Un loup ne se domestique pas, il reste fidèle à ses valeurs et à son désir de liberté.

Les loups ont un sens aiguisé de la famille : la louve défendra ses enfants coûte que coûte ; la meute protège et chacun y trouve sa place et son rôle à jouer.

Devenez un loup le temps de quelques respirations, aiguissez vos instincts et renouez avec la vie sauvage.

Le Loup termine le cercle de la Roue Médecine.

Il est vu comme un passeur et un initiateur vers le monde de l'Au-Delà, comme le Loup Solitaire qui s'isole de la meute lorsque le temps est venu.

En embrassant ses qualités, nous aussi, nous parvenons à mettre un pied dans un monde inexploré, au-delà de nos seules perceptions physiques.

"On a beau donner à manger au loup, toujours il regarde du côté de la forêt.."

Ivan Tourgueniev

29 : Se libérer de ses blocages

et de ses attentes

C e cycle s'achève. Il est temps de nous libérer pleinement de toutes nos attentes. Brûlez vos listes et ce que vous aurez consacré à cette Lune et dont vous voulez faire offrande au Grand Esprit. Rangez vos créations dans un tiroir. Faites place nette dans votre cœur, votre âme et votre esprit au nouveau cycle qui se prépare. Au cours de ce voyage lunaire qui nous aura transportés à l'époque où les chevaux sauvages et les hommes se côtoyaient au cœur des grandes plaines amérindiennes et où les loups brisaient le silence des nuits de leurs hurlements glaçants, vous aurez peut-être rencontré votre Animal Totem ou un guide spirituel. Maintenez ce contact précieux pour les lunaisons à venir tout au long de votre existence. Vous avez de puissants alliés à vos côtés. Si ce ne fut pas le cas, soyez patient, ces pratiques vous auront certainement ouvert à la perception d'une autre réalité derrière nos tracasseries quotidiennes. Si dans la tradition chamanique, la Mère est la Terre, le Père est le Ciel ; la Lune, elle représente la Grand-Mère. Cette grand-mère, sage et bienveillante, qui couve ses petits-enfants d'un regard plein de tendresse, même si elle se montre parfois distante. Celle-ci va se voiler à nouveau de sa cape noire et jouer les invisibles. **Nous allons la retrouver très vite pour le prochain cycle de la**

Lune des Neiges.

"Une quête commence toujours par la chance du débutant. Et s'achève toujours par l'épreuve du conquérant."

Paulo Coelho



143

**La Lune des Neiges : dans le
Palais des Archétypes**

L a Lune du Loup nous a transportés dans les plaines

amérindiennes. Nous avons couru à ses côtés, traversant monts et vallées, à la recherche de notre animal totem.

Le froid se fait de plus en plus vif, le ciel s'est chargé de nuages lourds et gris.

Quelques flocons commencent à tomber.

Peu à peu, le sol est recouvert d'une pellicule blanche qui se déroule pour nous transporter dans un film avec comme décor un paysage hivernal pittoresque, recouvert de neige.

Nous arrivons à l'orée de la forêt.

Notre vue s'ouvre sur une colline au sommet duquel se dessine un majestueux palace de glace.

Les flocons virevoltent dans le ciel, comme des confettis fêtant l'arrivée de la Lune des Neiges.

Notre loup nous laisse ici et tire sa révérence. Il se retourne et sa silhouette élancée s'engouffre dans la forêt, comme mangée par les arbres. Sa présence et son esprit resteront maintenant gravés au fond de nous.

Au loin, la lueur de la Lune se reflète dans une splendide bâtisse. C'est le légendaire palais des Archétypes.

Ici, trônent, chacun à tour de rôle, les Archétypes qu'incarne la lune au cours de son cycle.

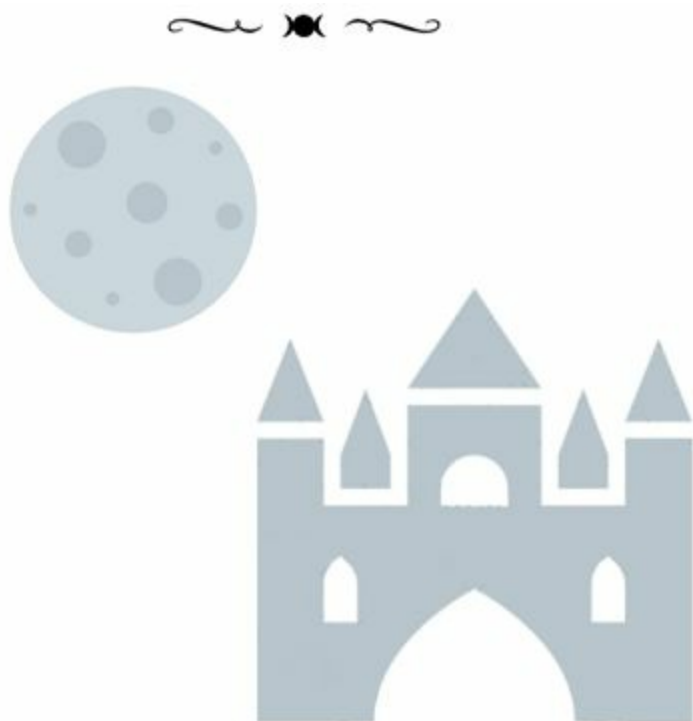
Si nous avons eu l'occasion d'apercevoir leurs ombres lors de la Lune des Longues Neiges, lors de ce cycle-ci, nous allons les observer finement dans leur palais des glaces, lorsque la nuit tombera

et révélera la lumière lunaire.

La Lune est un sublime astre qui a été personnifié dans de nombreuses cultures et traditions.

Séléné ou Artémis à Athènes, elle fut nommée Diane ou Luna, selon chacune des rives de la mer Ionienne.

144



Féminine dans l'Antiquité romaine et grecque, elle se dévoila masculine au Japon et en Mésopotamie.

Sa nature changeante, tout au long de son orbite autour de la Terre, fait de cet astre un miroir, qui reflète différents aspects de notre personnalité, au fil de sa position céleste.

Cette psyché majestueuse est une invitation à s'y mirer afin d'y voir la révélation de notre psychisme.

Même si elle nous présente toujours une même face, la Lune porte bien des masques au cours de son cycle. De la Jeune Fille à la Grand-Mère, elle nous donne l'occasion de nous révéler à travers ces Archétypes.

Et ce miroir aux mille éclats va voir devant lui apparaître différents personnages féminins. Gardienne de vérité, la Lune magnifiera leurs côté lumineux et révélera leurs parts d'ombre. Alors, passons de l'autre côté de ce miroir lunaire et engageons-nous dans cette valse des costumes en rencontrant les différents Archétypes des phases de la Lune.

145



Nouvelle Lune : La Sorcière

01 : Écrire sa liste de Nouvelle

Lune

A chaque phase de la Lune est associé un Archétype différent. Tous les trois jours, vous allez vous relier pleinement avec

cet Archétype afin de faire ressortir certains éclats de votre personnalité.

Cependant, tout archétype possède une part d'ombre. Une journée sera aussi consacrée à les évaluer et à travailler sur leurs penchants obscurs.

Vous vous inspirerez ensuite des mythes, des contes, des personnages de fiction et de la vie réelle pour vous montrer une façon d'incarner ces Archétypes.

Mais, tout d'abord, poussons ensemble la porte d'entrée du palais.

Un vaste hall nous accueille, couronné par un dôme de verre, offrant une magnifique vue du ciel étoilé qui nous donnerait presque le vertige en levant les yeux.

La Lune n'est pas encore présente dans le ciel pour que notre regard y trouve un point d'ancrage.

Au centre de la pièce, une table et un fauteuil sont installés et semblent vous inviter à l'assise.

Un beau carnet accompagné d'un joli stylo se trouvent sur cette table.

146



C'est le moment d'écrire votre liste de Nouvelle Lune, à la clarté des étoiles.

Sur votre carnet lunaire, écrivez une liste de 10 souhaits que vous

aimeriez voir réaliser, comme décrit dans le chapitre précédent.

Dans ce cycle, soutenu par les Archétypes, ajoutons les affirmations suivantes :

J'avance au rythme de l'Univers.

J'accepte le changement

Je me connecte avec ma partie féminine

J'honore le Sacré en moi

Je me laisse guidé par les Archétypes dont je m'inspire et retire de la Force

Recopiez la liste de votre carnet lunaire sur deux morceaux de papiers.

Un de ces morceaux sera enterré au creux de la terre, à l'abri du gel, le soir de la Pleine Lune.

Le deuxième morceau s'en ira en fumée attraper les derniers flocons de la Lune des Neiges, à la fin du cycle.

Mais, pour cette nuit, glissez ces papiers sous votre oreiller, engouffrez-vous dans un sommeil et laissez la magie reposer pour qu'il neige sur vos rêves.

« Mon pays, ce n'est pas un pays c'est l'hiver.

La gloire passe ici par la glace. »

Dany Laferrière

147

02 : Jouer à la Sorcière

En cette période, la nuit est noire et l'œil du ciel borgne bien

fermé. Sorcière, la Lune est voilée de sa cape noire. Un air de mystère règne sur la Terre. Le voile entre notre monde et celui des esprits a la finesse d'une toile d'araignée.

Mais si les doux rayons lunaires ne touchent pas encore nos pupilles, une énergie de renouveau est palpable par tous nos autres sens.

Tout le monde se prépare pour célébrer la venue de Dame Lune. On sent bien qu'elle est là, toute proche, dans les coulisses, à nous épier derrière les rideaux de la scène, en velours noir et parsemés d'étoiles.

Et, dans le public, on chuchote, on s'interroge, on se met à l'aise dans son fauteuil : on se prépare pour assister à la représentation ! Tandis que la Lune, elle, grimée en Sorcière, observe cet étrange ballet. Cette Sorcière, elle l'incarne en cette phase de Nouvelle Lune. Elle maîtrise son art à la perfection.

La Sorcière est puissante.

Elle vit dans son monde qu'elle façonne à sa manière. Elle méprise les conventions et préfère souvent vivre à l'unisson avec la Nature dont elle retire une grande partie de ses pouvoirs.

C'est une sorcière bienveillante et elle n'utilise de ses sorts que pour le bien de l'humanité.

Bien loin de la sorcière offrant à Blanche-Neige une pomme empoisonnée, cette sorcière-ci se consacre à mettre de la féerie dans le quotidien de ses congénères.

La Sorcière possède une relation ouverte et sans ambages avec elle-même. Elle assume sa sensualité et sa féminité pleinement, même si cela n'est pas toujours bien vu et est à l'origine de regards réprobateurs.

Elle est à l'écoute de ses sens et suit ses envies pertinemment, au mépris du qu'en dira-t-on.

Elle possède aussi la clé pour ouvrir la porte vers le monde des Esprits. Elle la fait jouer dans la serrure de l'au-delà, dès qu'elle en a

148



besoin : pour recevoir un message pour guider, celles ou ceux qui osent franchir le seuil de son antre.

Alors, transformez-vous en sorcière pour les quelques jours à venir.

Voici une liste d'activités à pratiquer en cette période de Nouvelle Lune. Vous regarderez votre balai d'un oeil différent !

Tirer une carte de tarot

Dès qu'elles ont une décision à prendre, une interrogation sur un

sujet, un doute sur le chemin à prendre... les Sorcières sortent de leur besace, leur jeu de tarot de Marseille.

Elles tirent les cartes et laissent leur intuition et les figures leur dicter la réponse à l'intention qu'elles avaient émise en sortant les cartes du jeu.

Pour avoir cette guidance au quotidien, tirez les cartes.

Le tirage le plus simple consiste à tirer les cartes en croix :

La première carte représente le moment présent.

La deuxième carte représente les obstacles.

La troisième carte représente l'évolution future de la situation.

La quatrième carte est la réponse à votre question.

La cinquième carte est la carte de synthèse :

Si vous ne possédez pas de jeu de tarot, demandez à un ami de le faire pour vous.

Sur internet, on peut trouver des tirages gratuits. Cela peut être une solution de repli même si un jeu de tarot que vous manipulerez vous-même sera bien plus ancré de votre magnétisme et en phase avec votre aura.



Écouter et suivre son intuition

Les sorcières ont un sens de l'intuition très développée. Elles sont connues pour s'y fier sans se soucier des conventions.

Vous aussi, apprenez à être plus à l'écoute de cette petite voix qui chuchote au creux de votre oreille et à suivre ses conseils.

Essayez d'agir en fonction de ce qu'elle vous dit, en tentant d'ignorer un peu ce que la raison vous dicterait de faire, sourde à votre cœur et trop encline à suivre les chemins tout tracés.

Laissez vous guider par cette voix en vous moquant du qu'en dira-t-on.

Brûler des bougies en disant des vœux

Dès qu'elles ont des sorts à réciter ou des incantations à prononcer, les sorcières allument une bougie. Leurs placards sont remplis de chandelles de toutes les couleurs selon la magie qu'elles veulent exercer :

une bougie blanche pour la Pureté et Spiritualité

une bougie rouge pour l'Énergie et la Force

une bougie rose pour l'Amour et l'Amitié

une bougie jaune pour la Créativité et l'Imagination

une bougie verte pour la Fertilité et l'Abondance

une bougie bleue pour la Communication et la Vérité

une bougie noire pour la Protection

une bougie orange pour l'Attraction et la Féminité

une bougie or pour le Succès et la Positivité

une bougie violette pour le Psychisme et l'Intuition

150

Allumez une bougie de la couleur qui vous plaira et relisez votre liste à la lueur de la flamme.

S'isoler et prendre du temps pour soi

Si la Sorcière aime à s'entourer de ses consœurs lors des Sabbats des nuits de Pleine et de Nouvelle Lune, la majeure partie du temps, elle le passe seule.

Dans la chaleur de son antre, elle lit des vieux contes, des traités de sorcellerie, des recueils de formules... Elle peint, elle dessine...

Elle part en longues promenades solitaires pour cueillir des plantes pour ses potions et questionner les oracles.

Ces moments sont essentiels pour son équilibre et pour emmagasiner ses connaissances. Sans cela, elle ne pourrait pas guider les simples mortels.

Alors, vous aussi octroyez-vous ce temps de solitude dans votre

journée. Passez un moment rien qu'avec vous où vous vous livrez aux activités qui vous plaisent.

Tester des recettes de cuisine

Sortez votre chaudron, vos grimoires de cuisine et amusez-vous à tester de nouvelles recettes.

Bien sûr, l'ingrédient préféré de la sorcière est la citrouille. Si vous en avez congelé pendant l'automne, ressortez-les pour cuisiner soupes et gratins.

Mais la sorcière cuisine aussi des fricassées de champignons, des cuisses de grenouilles, des veloutés d'orties, des confitures de pissenlit, du ragoût de lapin à la moutarde... tout cela bien assaisonné d'épices comme du thym, du laurier, du persil...

Sous l'œil de la pendule, la cuisine devient son autel.

Amusez-vous à explorer de nouvelles recettes : fiez-vous à votre intuition pour les dosages : une pincée de sel par-là, une poignée d'épices par-ci, une grosse louchée de lait pour lier le tout... Les grimoires ne sont pas faits pour être suivis à la lettre (quoique en cas de sort important, on portera malgré tout une attention particulière aux formules : quelques princes furent malencontreusement changés en crapauds par le passé...).



Devant le chaudron, on s’amuse ! Une petite incantation pour que tout ceci ait bon goût, et le tour est joué !

La Sorcière termine généralement son dîner par une tisane de valériane. Cette herbe, aussi nommée Herbe à Chats, l’aide à dormir et Salem, son chat noir, raffole de son odeur !

Faire une séance de spiritisme

Les sorcières ont un accès privilégié avec le monde des Esprits.

Mettez à profit cette période de Nouvelle Lune où vos pouvoirs psychiques sont décuplés pour lier avec l’au-delà.

Vous aurez simplement besoin d'une table ronde ou ovale et de quelques invités sensibles au monde des esprits (les sceptiques vont apporter une énergie négative qui peut brouiller la communication), d'une bougie et d'un peu de nourriture (les esprits aiment la chaleur et les bons mets).

Allumez les bougies pour attirer les esprits par leur chaleur et leur douce lumière. Placez un peu de nourriture comme du pain, aussi pour attirer les esprits qui cherchent à s'alimenter. Joignez vos mains afin de faire monter l'énergie du groupe.

Puis Invoquez l'esprit :

"Notre cher [nom de l'esprit] nous t'avons apporté des cadeaux de

la vie à la mort. Communie avec nous, [nom de l'esprit] et viens parmi nous".

Et attendez sa réponse.

Posez des questions fermées pour commencer, la réponse attendue peut se manifester comme un coup pour "oui", deux pour "non" par exemple. Ou simplement le sentiment que l'atmosphère change.

Fermez la séance en remerciant l'esprit de vous avoir rejoint et en lui disant de poursuivre son chemin en paix. Rompez le cercle de vos mains et éteignez les bougies.

152

Ramasser des herbes aux propriétés magiques : thym, lavande, sauge... en faire des tisanes, des fumigations ou des ingrédients pour un bain parfumé

La sorcière est une fine botaniste. Elle sait reconnaître les plantes et leurs vertus. Elle évite soigneusement les plantes toxiques. Elle passe une grande partie de son temps libre à parcourir les forêts, les champs, le panier sous le bras, à la recherche de ces précieux végétaux pour compléter son armoire d'herboristerie.

Ces plantes cueillies, elle en sèche quelques-unes pour les brûler en fumigation. La sauge notamment, réputée pour purifier son habitation.

Une grande partie est utilisée pour ses tisanes.

Enfin, elle ne résiste pas à un bon bain chaud parfumé au thym.

Elle y ajoute même quelques poignées de sel, afin de se recréer

l'océan. Pareille à l'océan, elle se voit bercée au rythme des marées, dictées par son amie la Lune.

Prendre un bain de minuit

Mais, à propos de bain, ce qu'elle préfère c'est se baigner nue dans la rivière, au cœur de la forêt. Elle s'adonne à cette pratique les soirs de Nouvelle Lune, lorsque la nuit est la plus sombre.

Là, à la seule clarté des étoiles, elle est à l'unisson avec l'eau et sent son corps et son esprit se purifier.

Si vous en avez la possibilité, prenez un bain de minuit dans une piscine ou mieux : dans un lac ou dans la mer, et laissez-vous gagner par la magie du moment.

Travailler sur le Chakra Sacré

Les Sorcières ont une sensualité décomplexée. On le leur a d'ailleurs bien souvent reproché et cela a servi de prétexte à quelques procès en sorcellerie.

La honte que la société voudrait qu'elles éprouvent à ce propos n'a aucune prise sur elles.

Ce détachement vis-à-vis des conventions est aussi lié à une grande énergie disponible au niveau du Chakra Sacré. En effet, dans ce centre énergétique se trouve notre sexualité, notre sensualité et notre partie féminine.

Effectuez cette méditation sur ce Chakra :



Visualisez un cercle de lumière orange qui pulse dans la région de votre pelvis. Visualisez ce cercle qui s'agrandit à chaque inspiration apportant de la joie, du plaisir, de la créativité. Puis ce cercle se rétracter légèrement à chaque expiration, vous permettant de vous débarrasser des pensées toxiques, de votre honte, de votre culpabilité. “Et, surtout, ayez les yeux ouverts sur le monde entier, car les plus grands secrets se trouvent toujours aux endroits les plus inattendus. Ceux qui ne croient pas à la magie ne les connaîtront jamais.”

Les Minuscules (1991) de Roald Dahl

154



03 : Le côté sombre : la Fée

Carabosse

M ais la puissance de ses sortilèges et ses relations privilégiées avec l’au-delà peuvent aussi jouer des tours à la Sorcière. Elle va incarner alors la vilaine sorcière : celle qui effraie les enfants, jette des mauvais sorts aux passants, maudit avec jalousie les jolies princesses...

Sûre de ses pouvoirs, elle va jouer de son statut pour mettre à distance les gens.

Elle peut avoir tendance à s'isoler et se couper du monde pour se perdre dans son art.

Elle est mûe par la colère, la jalousie, l'agressivité... et pour se protéger, elle a tendance à se retirer encore plus, entraînée dans un cercle vicieux.

Ouvrez votre carnet et notez les moments pendant lesquels vous avez tendance à être plus colérique, agacé, où vous sentez la rage fulminer en vous...

Acceptez de ressentir ces émotions, et servez-vous du travail effectué lors de la Lune des Longues Nuits pour les nommer, les comprendre et y trouver des solutions alternatives.

L'écueil principal de la Sorcière est de se retirer du monde. Afin d'éviter cela, acceptez les invitations à dîner, invitez un ami à prendre le thé, allez-vous faire un cinéma... : redescendez de temps en temps de votre balai pour vous frayer avec le reste de l'humanité.

“Des choses sacrées se murmurent dans l'ombre des cuisines. Au fond des vieilles casseroles, dans des odeurs d'épices, magie et recettes se côtoient.”

155



Le Coeur cousu (2007) de Carole Martinez

156



04 : Incarner le pouvoir des

sorcières

Inspirez-vous des modèles de sorcières :

Ma sorcière bien-aimée

Samantha est une sorcière qui tombe amoureuse d'un simple mortel. Elle l'épouse malgré le refus de sa famille. Lors de la nuit de noces, Samantha avoue à son mari qu'elle est une sorcière. Par amour pour lui, elle lui promet de ne pas utiliser la sorcellerie. Mais c'est sans compter toutes les péripéties qui arriveront au couple. Pour s'en sortir, Samantha devra renouer avec la magie.

Sabrina, l'apprentie sorcière

Vous vous souvenez peut-être de la série télévisée « Sabrina, l'apprentie sorcière ». Elle suit les aventures de Sabrina, née de l'union d'un père sorcier et d'une mère mortelle.

Elle apprend la sorcellerie auprès de ses tantes paternelles, complètement déjantées : Hilda et Zelda. Elle a aussi comme compagnon un chat noir, Salem, sorcier condamné à vivre dans le corps d'un chat pour avoir tenté de conquérir le monde.

Sabrina est une joyeuse sorcière, tout comme ses tantes qui l'éduquent et lui apprennent à utiliser la magie avec éthique.

la Befana italienne

La Befana est une gentille sorcière issue du folklore romain. La veille de l'Épiphanie, c'est elle qui vient déposer des sucreries dans les chaussettes des enfants s'ils ont été sages. Elle ressemble à une aimable grand-mère, un fichu sur la tête, le tablier noué à la taille,

prête à passer des heures dans sa cuisine pour gâter ses petits-enfants.

Mais quand les gâteaux sont prêts, au lieu de crier à table, cette singulière sorcière enfourche son balai pour venir les distribuer directement dans les maisons des enfants.

“Il fait bon vivre chez la grand’mère qui est sorcière”.

157



Proverbe russe

158



Premier Croissant : La

Jeune Fille

05 : Accueillir la Jeune Fille

C a y est ! L’œil lunaire, bien fermé de ces derniers jours s’ouvre dans une pupille dorée en forme de fente, tel un serpent s’éveillant. Mince faucille d’argent, la Lune apparaît, gracieuse et ciselée, dans la voûte céleste.

Toutes les étoiles saluent l’apparition de la Jeune Fille, envoûtante

de beauté et de grâce naturelle.

Cet Archétype évoque l'innocence et la pureté. C'est la naissance, la Jeunesse, l'aube d'un jour nouveau plein de promesses avec une vitalité détonante.

Pour sentir la vitalité de la Jeune Fille, montez en vous, quelques suggestions :

Laisser de la place à la spontanéité

La Jeune Fille ose dire les choses comme elles lui viennent à l'esprit. Elle ne met aucune censure sur ces propos et offre ses vérités sans détour, avec sa candeur d'enfance.

Une vérité qui vient du fond du cœur sera toujours plus agréable à entendre qu'un mensonge élaboré par la tête machiavélique.

159



Jouer

La Jeune Fille est à peine sortie de l'enfance et elle goûte aux plaisirs de l'existence sans les renier.

Elle se lance dans des courses effrénées avec ses amis, elle se raconte des histoires et s'imagine en princesse, elle s'envole jusqu'au paradis sur la marelle dessinée à la craie dans la cour, elle sautille d'un pas léger en se promenant dans la nature.

Renouez avec ce côté enfantin et joueur et amusez-vous d'un rien.

Mettez de la légèreté dans votre vie et envolez-vous avec grâce.

Lire des contes pour enfants, regarder des dessins animés

La Jeune Fille aime à se rêver en princesse. Jasmine, Cendrillon,

Princesse Sarah... elle s'identifie à toutes ces héroïnes.

C'est un moyen d'exprimer ses émotions, de les vivre par procuration, de tirer des leçons et aussi de s'évader un instant du quotidien.

Allez dans votre bibliothèque retrouver vos beaux contes d'enfance, vos récits du Club des 5, les histoires de Alice, Détective... et retrouvez-vous hors du temps, en retrouvant vos livres et albums de jeunesse.

Ensuite, pourquoi ne pas vous installer dans un bon fauteuil, un chocolat chaud à portée. Allumez la télévision et regardez un bon Walt Disney : la baguette magique de Mickey, vous fera décoller, des papillons plein les yeux.

Peindre, dessiner, écrire... sans se soucier du résultat

Souvenez-vous lorsque, enfant, vous passiez des heures à dessiner, simplement concentré sur votre feuille de papier et vos crayons. Peu vous importait que les adultes jugent cela beau ou non. Le processus créatif était tout ce qui comptait, et ces heures passées sur la table de la cuisine à créer étaient une envolée vers un monde imaginaire où tout devenait possible.



Reprenez vos pinceaux, ressortez votre machine à coudre, rouvrez vos journaux intimes, et faites danser les couleurs, les aiguilles et les stylos !

Amusez-vous à créer et restez le seul juge de vos créations : elles seront magnifiques tant qu'elles expriment une part de vous.

Travailler sur le Chakra de la Gorge

La Jeune Fille sait communiquer avec authenticité et s'exprime librement. Son Chakra de la Gorge, lié à ces qualités, tourne harmonieusement en une belle énergie lumineuse bleue turquoise.

Une méditation pour Vishuddha peut consister à visualiser une boule de lumière bleue turquoise qui pulse dans la région de votre gorge. Visualisez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

"Il neige au fond de soi, dans un hiver inaccessible où le léger l'emporte sur le lourd. La neige est douce au fond de l'eau."

Philippe Delerm



06 : Le côté sombre : la

Capricieuse et la Pleurnicheuse

Mais, comme tous les Archétypes, la Jeune Fille possède aussi sa part d'ombre. Insouciante, elle se laisse facilement emporter dans des eaux où son inexpérience rend la navigation difficile.

Bien que d'humeur joyeuse, elle peut aussi traverser des épisodes d'emportement. Ses colères et ses rages ont alors la fureur et la vivacité du serpent.

Même si ces orages passent aussi vite qu'ils arrivent, ils tonnent dans le ciel avec vacarme pour s'écouler en des pluies de larmes, dans un chagrin qui semble inconsolable.

La Jeune Fille est parfois inconstante, souvent fragile. Elle se frotte aux premières tempêtes de la jeunesse et ne parvient pas toujours à garder le cap.

Elle est aussi facilement intimidée et n'ose pas encore tout à fait s'affirmer.

Telle une rose encore en bouton, elle ne révèle pas encore toute sa fragrance.

Repérez ces instants où vous doutez de vous, où vous avez peur, où vous êtes dans l'incertitude... où vous êtes comme une adolescente, perdue au milieu des possibilités devant vous, encore hésitante entre le monde protecteur de l'enfance et le monde excitant

et nouveau de la vie adulte.

Notez sur votre carnet les moyens de vous rassurer. Laissez-vous guider par la soif d'aventure plutôt que freiner par la peur d'avancer et de grandir.

“Quand on croise son destin, le secret s'impose. La magie est à ce prix”

Noëlle Chatelet

162



07 : Incarner la joie enfantine et l'innocence

Ces Jeunes Filles pourront vous aider à mieux vous connecter à cet Archétype :

Sansa Stark de Games of Throne

Sansa est la fille aînée de la famille Stark. Cette jolie rousse aux yeux bleus glaçant se rêve en princesse. Elle suscite l'admiration par sa beauté.

Elle va traverser de dures épreuves en gardant son élégance.

Même si sa naïveté s'érode au fil des péripéties, elle parvient à

conserver son charme juvénile et sa stature de princesse.

Alice de Alice aux Pays des Merveilles de Lewis Carroll

Alice est une jeune fille étourdie et rêveuse, qui, en poursuivant un lapin blanc, en retard, très en retard... va se retrouver dans un monde féérique : le pays des Merveilles.

Toujours polie et attentionnée, elle incarne la douceur de l'enfance et l'envie de vivre des aventures extraordinaires.

A l'heure du thé, c'est une jeune fille de bien agréable compagnie.

Toutes les jeunes filles et aussi les femmes de tous les âges,
spontanées, rieuses, joyeuses, croquant la vie à pleines dents, le
sourire aux lèvres, les joues fraîches et rosées d'amusement

“Nous sommes parfois en proie à une sensation de tristesse que nous
ne parvenons pas à maîtriser. Nous comprenons que l'instant magique
163



de ce jour-là est passé et que nous n'avons rien fait. Alors, la vie cache
sa magie et son art.

Nous devons écouter l'enfant que nous avons été un jour, et qui
continue d'exister en nous. Cet enfant sait ce que sont les instants
magiques. "

Paulo Coelho



Premier Quartier : La

Guerrière

08 : Grandir en Guerrière

La fleur lunaire déploie maintenant fièrement ses pétales. Partagé en deux, le gâteau lunaire semble avoir été précisément découpé avec un sabre à la lame tranchante.

Une arme que la Guerrière manie avec dextérité. C'est à cet Archétype martial que nous associerons cette phase.

La Guerrière est sûre d'elle et de sa force.

Si elle a conservé la spontanéité de la Jeune Fille, elle a perdu sa candeur pour la troquer par une détermination et une force hors du commun, capable de déplacer des montagnes.

Son entraînement comprend les exercices suivants :

Agir avec détermination

La guerrière avance vers ses objectifs, sûre d'elle et du chemin qu'elle emprunte.

A son image, apprenez à affirmer vos opinions et à vous poser en meneur.

Essayez de prendre la parole en public, donnez des conférences, exposez vos idées.

C'est un cercle vertueux qui se mettra en place dès que vous commencerez à prendre la parole et à affirmer votre pensée. Vous

165



prendrez goût de plus en plus à oser et mener une équipe ou des amis pour avancer ensemble vers un projet.

Pour travailler votre volonté d'aller de l'avant, énoncez clairement vos objectifs et partagez les avec votre entourage.

Ainsi, vos désirs dévoilés, vous aurez une motivation supplémentaire pour enclencher de nouvelles actions.

Faire une promenade au grand air

La Guerrière ne peut être contenue dans un foyer, elle a besoin de respirer profondément tous les jours. C'est au contact du soleil sur ses épaules, de la pluie sur ses joues, du vent dans ses cheveux qu'elle se sent véritablement exister.

Peu importe le temps, allez faire une balade au grand air et

respirez à pleins poumons. Sentez la vie et la force de la Guerrière monter en vous et balayer tous vos doutes et vos peurs sur son passage!

Monter à cheval

La Guerrière est une cavalière hors pair. Sur sa monture, elle se sent toute puissante, prête à tout affronter. La liberté s'empare d'elle. Si vous en avez la possibilité, faites une promenade à dos de cheval. Si ce n'est pas dans vos possibilités, allez simplement visiter une écurie ou promenez-vous près d'un pré où sont parqués des chevaux.

Connectez-vous alors avec la symbolique de l'animal du cheval.

Il est relié aux quatre éléments essentiels : les chevaux aquatiques sortant de la mer, les chevaux ailés accompagnant Pégase, les chevaux indiens courant à toute allure dans les terres de l'Ouest, les chevaux de feu tirant le char solaire.

Il incarne la liberté. C'est un fidèle compagnon de l'homme et il a gagné son respect par son pouvoir à se transporter dans tous les mondes, y compris dans les cieux.

166



En s'alliant à lui, dans le mythe du Centaure, cette divinité représente le mariage de l'instinct et de la raison.

Le cheval chamanique était le moyen de transport qu'utilisaient les indiens pour voyager en transe.

Laissez venir toutes ces images et devenez cavalier en incarnant le pouvoir de cet animal magique.

Faire du sport

La Guerrière envisage son corps comme un précieux adjuvant. Elle passe des heures à s'entraîner pour l'affûter. Course à pieds, entraînement au tir à l'arc, maniement de l'épée... la Guerrière éprouve du plaisir à renforcer chaque muscle.

Renouez avec votre corps en pratiquant une activité physique. Soyez fier des efforts effectués et retrouvez une nouvelle vigueur.

Travailler sur le Chakra solaire

Le Chakra solaire, Manipura, est lié à la confiance en soi, à l'ego et à la volonté.

Une méditation pour ce Chakra peut consister à visualiser une boule de lumière jaune qui pulse dans la région de votre nombril. Visualisez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

« *Je m'aime et je m'accepte* »

« *Je crois en moi* »

« *Je peux réussir tout ce que je désire* »

« *Je m'affirme* »

« *Je suis fort et courageux* »

« *J'ai le pouvoir de décider* »

« Je suis au contrôle de ma propre vie »

« Je suis en paix avec moi-même »

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.”

167



Johann Wolfgang von Goethe

168



09 : Le côté sombre : la

Sanguinaire

D ans ses moments noirs, la Guerrière devient farouchement sauvage, emportant tout sur son passage. Si ses colères semblent plus contrôlées, elles n'en sont pas moins dangereuses. Tapie dans le ciel, lorsque la lune se lève, c'est avec férocité qu'elle part au combat pour défendre ses valeurs. Mais elle peut se laisser emporter par la rage de vaincre et faire preuve de férocité

Son besoin d'indépendance la rend parfois inaccessible. Elle cherche à cacher ses faiblesses à tout prix.

S'enfermant parfois dans un rôle de femme forte, elle accuse momentanément le coup sans flancher, mais peut s'effondrer subitement lorsqu'elle est seule.

Apprenez à lâcher-prise et à oser dévoiler vos talons d'Achille.

Vos faiblesses ont été partie prenante de votre construction identitaire, ne les reniez pas. Intégrez-les et apprenez des leçons de celles-ci.

Ne montrez pas uniquement autour de vous ce côté fort.

Réservez-vous des moments où vous pouvez vous montrer à nu, que ce soit avec des amis intimes, votre conjoint ou vos enfants.

Demandez de l'aide autour de vous lorsque vous êtes dans l'incertitude. Acceptez d'être épaulé et soutenu par les autres.

“Ne vous mêlez pas des affaires des magiciens, car ils sont subtils et prompts à la colère.”

J. R. R. Tolkien

169

10 : Incarner la détermination

V oici quelques guerrières au caractère bien trempé :

La Déesse Diane

Diane est la Déesse de la Chasse et de la Nature.

Elle est reliée à la Lune dont la forme en cette période évoque l'arc d'or, attribut de la Déesse

Elle porte d'ailleurs son croissant sur le front. Son rôle est d'apporter la lumière lunaire, après que son frère Apollon a fini sa course avec le soleil.

Profondément connectée à la nature sauvage, elle en est la gardienne.

Diane est souvent représentée accompagnée d'un chien, parfois aussi d'une chèvre, d'un taureau ou d'une tortue.

Même si son animal de prédilection reste la biche. Son char est d'ailleurs tiré par quatre cerfs aux bois dorés.

Jeanne d'Arc

Cette jeune paysanne qui quitta sa Lorraine pour prendre l'Armure et délivrer la France des Anglais incarne parfaitement la Guerrière et sa farouche détermination.

Elle avait un fort charisme, un bon sens et une loyauté à toute épreuve.

Indépendante et forte, elles tenaient tête aux rois pour défendre ses valeurs, coûte que coûte.

Les Amazones

Les Amazones sont des femmes guerrières de la mythologie grecque.

Leur force et leur bravoure forçaient le respect dans les peuplades de l'Asie mineure.

Elles montaient à cheval, portaient bouclier en demi-lune et maniaient la hache et l'épée avec brio. Elles ont réussi à édifier une puissante société matriarcale.

Athéna



Athéna est la déesse de la sagesse et de la stratégie militaire.

C'est la fille de Zeus. Elle protège les héros, notamment Jason, dans sa quête vers la Toison d'Or, Ulysse et Percée dans leur lutte contre Méduse.

Athéna est une Guerrière, mais c'est surtout une fine stratège. Elle place ses pions avec tactique et prévoit ses combats de façon à les gagner en versant le moins de sang possible.

" Tout est une question d'attitude : il faut imprégner son esprit de pensées positives pour espérer profiter de cette force qui vit en chacun de nous. "

Norman Vincent Peale

171



Lune Gibbeuse Croissante :

La Courtisane

11 : Se parer en Courtisane

L a Guerrière ose dévoiler un peu plus ses formes et se mue en

Courtisane. Le temps est à l'Amour. Les armes sont déposées, à l'exception de l'arc. Le carquois de flèches en bandoulière, la Courtisane va viser avec dextérité le cœur de ses victimes. Elle se constitue une armée de soupirants prêts à tout pour la soutenir.

Charmeuse, elle sait user de ses atouts et de mots doux et appropriés, pour apporter une touche d'amour et de magie rouge dans le monde.

L'environnement à ses côtés devient plus coloré, plus parfumé, plus pimenté.

La journée de la Courtisane est ponctuée d'odes à l'amour et à la beauté :

Ecrire une lettre d'amour

La Courtisane manie la plume avec talent. Elle sait percer le cœur de ses mots doux et apaisants.

Dans une belle lettre parfumée, elle fait éloges, flatte, émeut,... pour apporter de la joie et de l'amour.

172



Telle une poétesse, couchez vos mots d'amour sur le papier pour témoigner de votre amour ou de votre amitié à vos proches.

Remettez votre lettre et appréciez le sourire se dessiner sur les visages à la lecture de la missive.

Charmer ses proches

D'oeillades en révérences, la Courtisane est une fleur qui égaie son entourage. Elle n'est pas avare en louanges et prononce de sa douce voix les mots justes qui illumineront la journée de ceux dans l'oreille dans laquelle ils tombent.

Telle une experte en charmes, faites des compliments authentiques aux personnes que vous côtoyez. Du passant dans la rue à vos enfants, votre conjoint ou vos collègues, essayez de trouver la petite chose dont ils sont fiers et qu'une mise en valeur extérieure conforterait.

Avec peu d'efforts, vous sèmerez un peu de bonheur dans leur quotidien, ainsi que dans le vôtre.

Se faire beau ou belle

Dans son boudoir, devant la coiffeuse, s'étalent crèmes, parfums, rubans, fards, poudres de toutes sortes... qu'elle applique avec sophistication pour sublimer sa beauté.

Telle une courtisane préparant son entrée à la Cour, parez vous de vos plus beaux atours.

Dans votre salle de bain, transportez vous à la Belle Epoque et savourez ce moment à prendre soin de vous.

Se dire « je t'aime » dans le miroir

La Courtisane se trouve belle et elle n'attend pas que les autres le lui disent.

Cette confiance en ses charmes lui donne un éclat tout particulier.

Une pratique à lui chiper, tout comme ses toilettes : se dire “je t’aime” et “tu es beau/belle” à chaque passage devant le miroir.

Travailler sur le Chakra du Cœur

La Courtisane est une incarnation de l’Amour. Cette qualité est reliée au Chakra du cœur, Anahata.

173



Pour l’équilibrer, visualisez une boule de lumière verte qui pulse dans la région de votre poitrine. Visualisez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Répétez l’exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

Je suis ouvert »

J’embrasse qui je suis »

Je me détache de mes peurs »

J’aime et je pardonne aux autres »

Je mérite l’amour »

“La séduction représente la maîtrise de l’univers symbolique, alors

que le pouvoir ne représente que la maîtrise de l'univers réel.”

Jean Baudrillard

174



12 : Le côté sombre : l'Amante

sans cœur, la Séductrice

La Courtisane se coupe parfois avec l'épée de la séduction en cherchant à captiver, sans compassion pour ses amants. De la Vénus issue de la Mer, elle y retourne et se change en dangereuse sirène. La peine qu'elle sème dans les cœurs devient le prix à payer pour les instants dans les bras de ses amants.

Cette séductrice existe uniquement dans le regard de l'autre, cherchant son approbation dans chacun de ses actes.

Sa soif de séduction l'amène à chercher à plaire coûte que coûte au risque de se diluer ou de jouer à des jeux dangereux.

Telle une Dorian Gray au féminin, elle est prête à tout pour conserver sa beauté et ses charmes.

Restez fidèle à vos valeurs et osez déplaire, de temps en temps.

C'est votre essence profonde qui enchantera le plus grand nombre et les personnes qui en valent vraiment la peine.

“Les séductions de la chair sont moins distrayantes que celles du cœur et de l'esprit.”

André Gide



13 : Incarner la séduction

Ces Courtisanes ont marqué le passage de leur parfum :

Aphrodite et Vénus

Aphrodite est la déesse de l'amour et de la sexualité. Elle est mariée à Héphaistos. Elle a eu de nombreuses aventures extra-conjugales.

Pâris, prince de Troie, lui donna la Pomme d'Or, récompense de la plus belle femme, parmi ses concurrentes : Héra, Athéna et Aphrodite. Ce qui déclencha la guerre de Troie, site que protégeait Aphrodite.

Vénus est l'équivalente d'Aphrodite dans la mythologie romaine. C'est la déesse de la beauté.

Elle enfanta Cupidon, le Dieu de l'Amour.

Coco Chanel

Gabrielle Chanel est née dans une famille de marchands forains. Placée à l'orphelinat, elle y apprit la couture. Elle devint modiste. Séduisante, elle attire les convoitises de nombreux jeunes garçons fortunés ou titrés.

Elle eut des amants parmi les officiers. Cela lui donna une entrée dans la haute société. Elle y apprit ses codes et fréquenta les hippodromes.

A la suite d'une déception sentimentale, elle révolutionna les

codes vestimentaires en créant des tenues inspirées des vêtements de cavalières. Elle taille des robes de sport à partir des maillots de garçons-d'écurie en jersey, découpe des pantalons pour s'habiller en ville. Elle marque son temps avec son style garçonne.

Ses amants et leurs vestiaires furent pour elle une grande source d'inspiration créatrice : motifs slaves, tailleurs-pantalons, bérêts....

“La beauté séduit la chair pour obtenir la permission de passer jusqu'à l'âme.”

Simone Weil

176



177



Pleine Lune : La Mère

14 : Célébrer la Pleine Lune

La Lune est maintenant Pleine. Sur sa forme ronde, on peut même y distinguer une belle femme. Depuis l'Empire du Milieu, on y voit Chang'e, la déesse chinoise de la Lune. En effet, les enfants chinois croient très fort qu'une très belle femme vit sur la Lune. Si le ciel est clair, essayez, vous aussi, de l'apercevoir : cette jolie femme lunaire, reine-mère de tous ces Archétypes.

Donnez vie à cette incarnation féminin de la Lune et laissez la vous guider, vous soutenir, vous réconforter par sa beauté et sa douceur.

Couvé par son regard de mère jardinière, creusez un trou au sein de la Terre et déposez votre liste de vœux de Nouvelle Lune.

Une fois, votre liste recouverte de terre, fermez les yeux et remerciez l'Univers.

La Lune, sous l'égide de la Mère, va prendre soin de vos désirs pour les voir grandir et se réaliser, sous son aile.

178



“Quand la lune est pleine, elle commence à décliner.”

Proverbe japonais

179

15 : S'épanouir en Mère

La Courtisane s'est rangée et son ventre est plein, comme le cercle parfait que dessine la lune dans le Ciel. Elle incarne

maintenant la Déesse Mère.

Celle qui nourrit, éduque, accompagne et apaise.

Vénérée par toutes les civilisations, elle représente la fertilité.

Elle aime de façon inconditionnelle. C'est la source de vie, le berceau de l'Humanité.

Choyez vos enfants

Réunir sa famille autour d'un bon repas fait le bonheur de la Mère.

Elle aime avoir ses enfants rassemblés autour d'elle.

Ses enfants sont la prunelle de ses yeux et elle les couve de tout son amour

A l'instar de la mère, prenez aussi plaisir à pouponner. Câliner, embrasser, réconforter, caresser. Dispensez ces petits gestes d'affection qui font que l'on se sent aimé.

Retrouvez-vous autour de la table familiale et soyez attentif à ce que chacun profite du repas : par les mets préparés, par les discussions engagés et par l'amour qui se dégage du foyer maternel.

Embellir la maison : mettre des fleurs, brûler des bougies

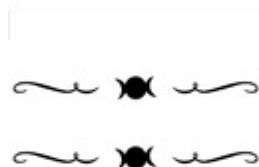
La Mère met un point d'honneur à ce que son foyer soit un havre de paix où sa famille puisse se ressourcer. Elle veille à ce que chacun s'y sente en sécurité et y trouve du confort. Que ce soit bien installé au coin du feu pour lire son roman, sur la table de la cuisine pour faire un puzzle, dans son panier pour ronger son os... chaque membre de sa famille au sens large peut vaquer à ses occupations préférées dans la chaleur d'un amour maternel.

Transformez votre intérieur en cocon douillet : disposez des bouquets de fleurs, brûlez des bougies, diffusez de l'huile essentielle et de la jolie musique... et ressentez ce bien-être d'être simplement en paix dans votre intérieur.

Rassembler autour de soi « sa tribu »

La Mère est le pilier de la famille. C'est elle la gardienne du respect des traditions familiales.

180



Organisez d'ores et déjà un moment où vous vous retrouverez avec votre tribu. Avec votre groupe d'amis d'enfance, vos cousins éloignés, vos frères et sœurs... mettez en place une rencontre qui renforcera ces précieux liens, amicaux ou familiaux.

“La mère représente le bien, la vertu, la Providence, la Loi, c'est-à-dire la Divinité sous sa forme accessible à l'enfance.”

Henri-Frédéric Amiel



16 : Le côté sombre : la

Marâtre

M ais la déesse Mère peut aussi se perdre dans les autres : elle ne vit alors plus que pour ses enfants et dilue son essence en se pliant aux désirs de ses protégés.

Sa frustration grandit et, si son amour pour ses enfants reste intact, elle y perd en joie de vivre et insouciance.

Soucieuse de sa progéniture à l'extrême, elle peut exercer un contrôle sur leur vie et devient une mère castratrice.

Identifiez vos besoins de contrôles et dans quels domaines ils apparaissent.

Regardez ce qui ne peut être changé (l'environnement extérieur) et concentrez-vous sur ce qui peut être changé (notre perception interne).

Peu à peu, arrêtez de vous battre contre vous-même afin de concentrer votre énergie sur quelque chose de plus positif.

Amusez-vous de l'imprévu et embrassez-le.

Dès qu'une pensée vous inquiète, prenez du recul et réfléchissez tranquillement où elle vous mène.

Petit à petit, apprenez à lâcher-prise : desserrez votre étreinte sur vos attentes envers vous et les autres.

"Le fait de s'inquiéter est semblable au fait de jouer sur un fauteuil à bascule: cela vous donne quelque chose à faire, mais cela ne vous emmène nulle part "

Van Wilder

182



17 : Incarner l'amour maternel

Ces mères célèbres ont bercé leurs enfants avec tendresse et dévotion :

Hestia

Hestia est une divinité grecque du Feu Sacré et du Foyer. Elle est associée à la douceur et crée une atmosphère paisible dans sa demeure.

Elle est aimée des oiseaux qui viennent chanter à ses oreilles leur mélodie, sans crainte.

Elle est connue pour son hospitalité et accepte à sa table tous les gens qui ont besoin d'être réconfortés.

Eve

Eve est la première femme, mère de l'humanité.

C'est la seule femme à être issue d'un homme, de la côte d'Adam, son compagnon.

Elle perdit son innocence lorsqu'elle incita Adam à croquer le fruit de la connaissance et fut chassée du paradis. Elle connut le

chagrin, lorsqu'elle vu mourir son fils Abel tué par son frère, Caïn.
Elle enfanta dans la douleur l'humanité qui peupla la Terre.
Mais elle fit son devoir de mère, assistée simplement par Adam et
éleva ses enfants avec amour en endossant la responsabilité de ses
actes.

Toutes les mères : mère-poules, mamans ourses, et autres louves,
aimantes et prêtes à tout pour le bonheur de leurs enfants

"Et, surtout, ayez les yeux ouverts sur le monde entier, car les plus
grands secrets se trouvent toujours aux endroits les plus inattendus.
Ceux qui ne croient pas à la magie ne les connaîtront jamais."

Roald Dahl

183

184



Lune Gibbeuse Décroissante

: La Guérisseuse

18 : Endosser le rôle de la

Guérisseuse

Les enfants grandissent doucement veillée dans le berceau lunaire. A l'heure des premiers bobos, la Lune endosse le rôle de la Guérisseuse. Elle retrouve une activité hors de la maternité et se plaît à soigner ceux qui en ont besoin.

Elle s'ouvre au monde et le parcourt pour dispenser ses dons.

Le cœur sur la main, les yeux dans les grimoires, elle s'efforce de panser les plaies du corps et de l'âme.

Goûter à la tisane de Lune

La guérisseuse connaît sur ses doigts les plantes et leurs propriétés. Elle les prescrit régulièrement potion de guérison.

Mais une de ses préparations favorites est la tisane de Lune :

Placez une tasse d'eau frémissante, avec vos herbes favorites : thym, menthe, sauge, valériane, mélisse... et laissez-les infuser toute la nuit à la lumière de la lune.

Savourez cette tasse le lendemain et sentez l'Énergie lunaire monter en vous.

185



Pour apporter calme, intuition et clairvoyance : faites un mélange d'armoise, de valériane, de menthe verte, de thym et de bleuet.

Prendre un bain d'eau salée

Afin de se délasser et de pouvoir dispenser sa médecine dans les meilleures dispositions possibles, la Guérisseuse termine sa journée par un bain au sel d'Epsom, qu'une cousine de la perfide Albion lui a expédié.

Elle est convaincue des propriétés thérapeutiques de l'eau salée : riche en magnésium, décontractante, anti-inflammatoire... C'est son moment plaisir pour se recharger et ensuite glisser dans un sommeil profond.

Remplissez votre baignoire d'eau bien chaude, ajoutez-y du sel, des plantes, quelques gouttes d'huiles essentielles, et laissez vos pouvoirs s'agrandir au contact de l'eau magique.

Donner un massage

La guérisseuse connaît parfaitement le corps humain et son anatomie.

Ses mains courent comme par magie sur le corps de pour délasser instantanément les tissus.

Reliée à l'Énergie de la Source, elle soulage les douleurs, cicatrice les plaies par simple apposition de ses mains.

Donnez, vous aussi, un massage à vos proches. C'est un formidable moyen de procurer un instant de calme pour tous, enfants comme adultes.

Essayez de repérer les nœuds de tension, mettez toute votre intention sur la détente et le bien-être de la personne que vous massez.

“Est-ce que la science en expliquant les couchers de soleil, tue leur magie ?”

Hubert Reeves

186



19 : Le côté sombre :

l’Empoisonneuse

D ans un déni de certaines douleurs, dans son refus d’accepter certains passages difficiles mais obligés de l’existence, elle se prive des enseignements que lui livrent son corps et l’expérience de la vie.

A chercher le remède ultime, elle peut finir par anesthésier des parties de son corps ou de cœur.

Et, de Guérisseuse, elle peut tourner à l’Empoisonneuse. Par mégarde, par excès de confiance, de manque de remise en questions ; ses onguents deviennent irritants ; ses remèdes deviennent maladies.

Au lieu de nier la douleur ou de la faire taire coûte que coûte, partez à son exploration :

Comment se manifeste-t-elle ? Est-ce aigu ou diffus ? Froid ou chaud ? De quelle couleur ? Sous quelle forme ? A-t-elle une odeur ? un goût ? Plutôt salé ou sucré ?

Disséquez cette douleur, qu’elle soit physique ou émotionnelle, de façon scientifique.

Et prenez de la hauteur sur cette épreuve :

A-t-elle un message à faire passer ? N'y a-t-il pas une leçon à apprendre de ce passage difficile ? Quelles conséquences positives a-t-elle eu ou pourrait-elle avoir sur la vie actuelle ou future ?
Accueillez les enseignements de cette douleur et tirez profit de cela.

“L’homme qui prépare les onguents et les médecines a pour nom apothicaire. Lorsque c’est une femme qui exerce cette activité, on l’appelle sorcière.”

Ken Follet

187



20 : Incarner la volonté de guérir

C es Guérisseuses ont pansé les plaies des Hommes :

Isis

Isis est une divinité égyptienne, patronne de la magie et de la guérison. C’est aussi une protectrice des morts.

Elle soigna son fils Horus par son lait. Elle enseigna à l’humanité les secrets de la médecine.

Elle fit revivre son mari, Osiris d’entre les morts.

Ses connaissances en magie la firent dire qu’elle est “plus intelligente qu’un million de dieux”.

la Fée Morgane

Morgane est la demi-sœur magicienne du roi Arthur. C'est un personnage ambigu, navigant entre bienveillance et mauvais sorts. Présentée tantôt ayant des vues sur le trône de son demi-frère, tantôt comme guérisseuse le ramenant du champ de bataille à Avalon. Elle est une puissante magicienne et a été formée par Merlin l'Enchanteur.

C'est la reine guérisseuse de l'île d'Avalon

**Les magnétiseuses, praticiennes de Reiki, énergéticiennes...
autour de nous qui avec leurs mains, leurs énergies et leur
positivité soulagent et apaisent**

“Ce qu'il nous faut faire pour permettre à la magie de s'emparer de nous c'est chasser les doutes de notre esprit. Une fois que les doutes ont disparu, tout est possible.”

Carlos Castaneda

188

189





Dernier Quartier :

L'Enchanteresse

21 : S'amuser en

Enchanteresse

D ame Lune revient à ses premières amours : la magie ou la sorcellerie. Plus mature, elle incarne une part de la Sorcière, de la Courtisane, de la Jeune Fille et de la Guérisseuse.

Elle gagne en confiance et connaît ses forces et ses faiblesses.

Elle est sûre de ce qu'elle veut et l'obtient par ses talents et ses charmes.

C'est aussi une artiste talentueuse.

Trouver des modèles pour guider sa baguette

Telle Viviane éduquée par Merlin en magie, l'Ensorceleuse a dans son cœur une marraine.

Entre fées, elles se retrouvent aussi en cercles pour faire des célébrations. Là, elles se transmettent leurs savoirs, échangent sur leurs expériences, forgent leurs apprentissages.

Créez votre propre cercle de fées, imaginaires ou réelles, et écoutez les rire et dansez en accroissant leurs pouvoirs.

Des actrices, des romancières, des personnages d'histoire et de

Dans votre cercle, invitez Angelina Jolie, Colette, votre grande sœur, la déesse Artémis, la fée Clochette... ou toute bonne fée qui vous inspirera et vous communiquera sa joie et sa bienveillance.

Se créer une amulette magique

L'Ensorceleuse tire une partie de ses pouvoirs de son amulette magique. Elle la chérit comme un trésor et presque autant que sa baguette de fée.

Créez-vous une amulette magique :

Ramassez un beau caillou, un joli galet ou un cristal de votre collection : nous allons le transformer en pierre magique !

Cette pierre va agir comme un ancrage qui procurera soutien et énergie.

Voici la recette de cette transformation :

A chaque fois que vous allez vivre un moment heureux, tenez la pierre au creux de votre main et dites vous : "Pierre, charge-toi de l'énergie positive de ce moment".

Faites cela aussi tous les soirs : passez en revue votre journée et concentrez-vous sur les moments heureux en vous disant : "Pierre, charge-toi de l'énergie positive de ces moments vécus aujourd'hui".

Bref, dès que vous avez un instant joyeux, une émotion positive, un bonheur qui se présente... chargez la pierre de cette énergie.

Lorsque vous en aurez besoin, vous pourrez décharger cette pierre

de cette énergie positive afin qu'elle transite en vous, en disant :

"Pierre, donne-moi une partie de l'énergie positive dont j'ai besoin".

En cas de stress, de douleur, d'insomnie..., cette pierre va s'avérer très efficace.

C'est aussi un excellent exercice pour apprendre à voir les choses de façon positive et à se concentrer sur la beauté de l'existence. Vous allez être à la recherche d'occasions pour charger votre pierre : un coucher de soleil, une promenade en forêt, un bon repas... Tout cela sera des prétextes à charger votre pierre positivement. Puis, de fil en aiguille, ces moments, vous allez les créer vous-même et être à l'origine de votre propre bonheur !

Jouer de sa magie créatrice

L'Ensorceleuse est une artiste talentueuse.

191



Telle la marraine de Cendrillon, d'une citrouille, elle fait carrosse ; de vieux morceaux de tissus, elle fait une somptueuse robe ; de souris, elle fait superbes destriers et de cheval de trait, elle fait élégant cocher.

Sous sa baguette magique, tout s'illumine.

Elle excelle en danse, couture, peinture, gravure...

Laissez parler votre créativité : faites un pas de danse, cousez un sac en tissu, écrivez un poème, Il est temps d'exprimer votre côté

artistique !

“Les femmes font partie du chemin du héros, elles l'accompagnent comme guides ou tentations, fées ou sorcières. Elles sont sans doute l'air du voyage. Et l'homme au cœur aventureux sait que la forêt, la mer, la lande et la nuit qu'il traverse offre le prodige en même temps que l'épreuve, la merveille avec la diablerie.”

L'éternel masculin - Jacqueline Kelen

192



22 : Le côté sombre :

l'Ensorceleuse

P our ne pas que l'Enchanteresse ne devienne l'Ensorceleuse, elle doit savoir contenir ses passions. A la croisée des chemins des Archétypes, elle doit naviguer entre ses différentes personnalités, possédant chacune d'elle leur part d'ombre.

Ne pas se laisser embarquer dans les eaux tumultueuses de l'Ego afin de rester fidèle à son étoile du Nord, sans se perdre dans ce dédale de possibilités est son principal défi.

Ne vous dénaturez pas dans cette course avec la Lune. C'est elle

aussi une puissante Enchanteresse qui parfois nous entraîne dans son orbite.

“La magie sait être l’expression des sagesses les plus hautes comme celles des plus terribles folies.”

Philippe Cavalier

193

23 : Incarner la magie

envoûtante

Voici quelques Enchanteresses qui pourront vous inspirer :

La Fée Viviane

La fée Viviane est surnommée la dame du Lac.

Elle éduqua Lancelot du Lac et en fit un vaillant chevalier, ce qui lui valut son entrée à la Table Ronde.

Ce fut elle qui remit l'épée Excalibur au roi Arthur. Elle veilla à la protection de celui-ci et de sa femme, la reine Guenièvre.

Elle a appris la magie auprès de Merlin l'Enchanteur. Celui-ci tomba éperdument amoureux d'elle. Mais elle l'enferma à tout jamais dans une grotte, en usant de l'un des sortilèges qu'il lui avait enseignés.

Prue, Phoebe et Piper, les sorcières dans Charmed

Ces trois sœurs sont issues d'une longue lignée de puissantes sorcières.

L'aînée Prue est la plus douée des trois. Elle possède le pouvoir de télékinésie : bouger les objets par la pensée.

La seconde, Piper, peut arrêter le temps.

La benjamine, Phoebe, peut prédire l'avenir.

Ces trois jeunes femmes aux caractères bien trempés nous apprennent à associer la vie moderne avec la sorcellerie.

Hermione dans Harry Potter

Hermione est l'amie d'Harry Potter, dont elle sera une aide précieuse tout au long de ses aventures.

Elle est née de parents Moldus, dépourvus de magie.

C'est une talentueuse sorcière malgré son jeune âge. Très intelligente, elle a une grande soif de connaissance qu'elle assouvit en se plongeant avec véhémence dans ses leçons ; lui conférant parfois un petit côté je-sais-tout qui en agace certains.

194



Mais, elle est aussi sensible et généreuse. Elle aida à défendre le droit des elfes de maison.

Elle est calme et posée. Elle nous apprend qu'il est toujours utile d'accroître ses connaissances, dans le domaine de la magie et encore bien plus généralement.

"Une quête commence toujours par la chance du débutant. Et s'achève toujours par l'épreuve du conquérant."

Paulo Coelho



Dernier Croissant :

l'Ancêtre

24 : Embrasser la sagesse de

l'Ancêtre

L a Lune n'est plus qu'un trait fin dans le ciel. Cette courbe émaciée nous évoque l'Ancêtre, pliée sous le poids des années. Ses mains se font plus noueuses.

Sa longue expérience de l'existence lui a apporté une grande sagesse.

Elle s'est élevée bien loin des passions des hommes, mais sait écouter ses petits-enfants, venus lui demander guidance et conseils.

Elle est déchargée d'une partie du poids du fardeau d'éducation par la Mère et peut dispenser ses leçons avec malice et pétulance.

Elle a appris la patience. Elle sait qu'après la pluie vient le beau temps et que la lune finit toujours par réapparaître dans le ciel, même au plus profond de l'obscurité.

Rassurante, elle utilise sa créativité pour changer les moments difficiles en riches leçons.

Renouer avec ses ancêtres

L'Ancêtre a bien compris la valeur de l'enseignement des anciennes générations. Elle se souvient des leçons apprises auprès de sa mère et de la mère de sa mère.

196



Les plus grands secrets de la vie, et pourtant si simples, elle les a appris dans la cuisine, dans les jupons de sa grand-mère.

C'est avec émotion qu'elle se remémore des temps anciens, où petite fille, sa grand-mère lui contait la vie d'autrefois. Elle faisait perdurer les mythes et les légendes de la famille.

Remontez le temps avec l'Ancêtre et construisez votre arbre généalogique. Renouez avec vos ancêtres ou les personnes d'un grand âge, écoutez-les vous raconter la vie d'autrefois, leurs relations avec la nature, avec le temps qui passait différemment, rythmé par les saisons et les récoltes.

Lire un essai ou une biographie

Dans son temps libre, l'Ancienne attrape ses fines lunettes et un gros livre. Près du feu, dans son fauteuil à bascule et le chat sur les genoux, elle épluche des traités d'histoire, des essais philosophiques, des recueils de poésie et quelques pommes de terre destinées à la

soupe du soir.

Le savoir est son don le plus précieux. Elle le cultive avec joie, cherchant toujours de nouvelles compétences à acquérir.

Continuez d'apprendre, peu importe votre âge et gardez intact cette curiosité des choses nouvelles.

Travailler sur le Chakra du 3ème Œil

Parfois l'Ancêtre pose ses doigts sur son front, entre ses sourcils.

Ce petit geste très simple, elle le fait pour stimuler son troisième œil, siège de son savoir.

Rassemblez le bout des pouces, l'index et le majeur et mettez-les en contact avec le point inter sourciller, puis exercez une légère pression tout en écartant légèrement le bout des doigts.

“L'univers est rempli de magie et il attend patiemment que notre intelligences'affine.”

Eden Phillpotts

197



25 : Le côté sombre : La

Recluse

Son combat reste à ne pas s'effacer trop tôt et abandonner la lutte pour qu'elle puisse continuer d'illuminer le monde de son savoir inestimable. La société la néglige parfois et mésestime son savoir. Dans un monde où l'on cherche à aller toujours plus vite, elle est

mise à l'écart : elle traîne trop avec sa démarche cahotante.

Osez revenir aux sources, ralentir, prendre le temps dans tous les domaines pour goûter à toutes les saveurs de l'existence.

“Nous oublions souvent de sentir la magie du moment présent et pourtant, c'est elle qui bâtit le scénario de notre vie.”

Michel Bouthot

198

26 : Incarner la mamie gâteau

Voici quelques grand-mères qui ont plus d'un tour dans leur sac et ont de l'amour à en revendre. Elles n'entendent que ce qu'elles veulent et nous apprennent à ne jamais baisser les bras :

La comtesse de Ségur

Cette aristocrate d'origine russe, délaissée par son mari, comblait ce manque d'affection marital en reportant tout son amour sur ses enfants et ses petits-enfants. Elle se sentait plus à l'aise dans son château de province qu'au milieu des salons parisiens. Elle trompait son ennui en écrivant des contes pour ses petits-enfants.

Retirée à la campagne, elle écrivit ses premières histoires dans ce magnifique cadre, la cinquantaine passée.

Elle transcrivait les histoires qu'elle narrait à ses petits-enfants pour les distraire et en fit un recueil : « Les Nouveaux Contes de fées ».

Le succès de ce recueil l'incita à écrire un livre pour chacun de ses petits-enfants. C'est ainsi que virent le jour les contes, légèrement

surannés et à vocation moralisatrice, comme « Les malheurs de Sophie », « Un bon petit diable » ou « Quel amour d'enfant ! ».

Une grand-mère qui donne envie de prendre un grand goûter avec ces petits-enfants, ses enfants, neveux ou nièces, avec madeleines et chocolat chaud et de leur lire quelques chapitres des « Petites Filles Modèles ».

George Sand

Encore une grand-mère facétieuse qui prit la plume pour distraire ses petits-enfants. Elle écrivit notamment : "Les contes d'une grand-mère".

Elle met en scène la nature qui devient un théâtre magique où l'on peut croiser des arbres maléfiques, des nuages chantants, des montagnes magiques et bien sûr quelques fées !

Cette fois-ci, cette grand-mère nous inspire l'envie champêtre de mettre nos bottes, un bon manteau et de partir dans la forêt à la rencontre de tous ces esprits magiques, avec sous le bras « La Mare au Diable » ou « François, le Champi ».

199



Mamette

Mamette est l'héroïne d'une série de bande-dessinée. C'est une grand-mère sympathique qui occupe sa retraite entre le Club des Séniors, son fils, Choupinet, homme d'affaire bien occupé, Maxou,

un jeune garçon dont elle s'occupe, Mlle Pinsec, sa meilleure amie et sa petite-fille, Lola.

Cette mamie rondelette adore gâter son petit monde en sucreries et autres douceurs.

Pas de place pour la nostalgie avec elle ! Toujours gentille et souriante, elle règle les problèmes, le chignon haut sur la tête et le tablier bien noué sur ses hanches.

“La vie, c’est comme un tour de magie. Quand on est enfant, on ne voit que le devant de la scène. C’est fabuleux, on s’émerveille, on se pose des questions, on a envie d’en savoir plus. Et puis, on grandit. Peu

à peu, les coulisses se dévoilent, on réalise que c’est compliqué. C’est moins joli, c’est quand même parfois moche, on est déçu. Mais on continue quand même à s’émerveiller.”

Virginie Grimaldi

200



27 : Transposer ces modèles au masculin

Dans la majorité des cultures, la Lune incarne le féminin, tandis que le Soleil représente le Masculin. Toutefois, ce n’est pas le cas dans certains pays arabes où la lune est reliée au féminin et le soleil au masculin.

Si le nom commun est féminin dans les langues latines, la lune est

affublée de l'article déterminé masculin en Allemand : der Mond.

Faites le jeu de transformer les Archétypes féminins en leur pendant masculin et incarnez le Sorcier, le Jeune Homme, le Mondain, le Père, l'Ensorcelleur, le Guérisseur pour terminer par l'Ancêtre.

Quels traits ont-ils ? Que représentent-ils pour vous ? Vous identifiez-vous plus facilement à la version féminine ou masculine ? Si des Archétypes vous parlent plus, incarnez-les à la période du cycle qui leur correspond, et naviguez de masculin en féminin, de yin en yang, de la Nouvelle Lune à la Lune Noire.

“Une vie d'amour ouvre les portes vers la magie et les merveilles offertes par la vie.”

Leo Buscaglia

201



28 : Faire le bilan de ce voyage

Nous avons parcouru toute une galerie de portraits féminins. Le moment est venu de s'interroger sur quels modèles vous ont été les plus bénéfiques.

En conclusion de ce voyage, je vous invite à vous créer votre propre Archétype lunaire.

Prenez chaque personnage visité et retenez ce qui vous a plu en eux : faites en votre synthèse.

Imaginez son visage, la forme de son corps, les tonalités de sa voix, les toilettes qu'elle porte, les traits de caractère, sa façon de vous parler, le vocabulaire et les expressions qu'elle emploie, son lieu de résidence, ses compagnons...

Vous pouvez même la baptiser d'un prénom.

Votre Archétype lunaire sera présent à vos côtés à chaque lunaison, comme modèle à atteindre et comme guide le long de votre chemin.

"Nos existences sont en réalité, par l'hérédité, aussi pleines de chiffres cabalistiques, de sorts jetés, que s'il y avait vraiment des sorcières."

Marcel Proust

202



29 : Quitter le Palais des Archétypes et reprendre son chemin

Nous avons visité chaque recoin du palais de glace des Archétypes où cohabitent déesses, princesses, sorcières, reines et fées. Toutes nous ont renvoyé une image de nous-même, suivant la position de la lune dans le ciel.

Cela nous a aidé à mieux nous connaître, nous comprendre et à façonner dans la glace ce reflet d'un idéal de nous-même vers lequel tendre.

Et lorsque la flamme de la chandelle sur la table de nuit de

l'Ancêtre s'éteint, assaillie de tous les côtés par un ciel d'encre noir ;
elle réapparaît, quelques nuits plus tard, comme un flambeau tenu
timidement par la Jeune Fille.

C'est ce flux et reflux, qui nous apprend que rien n'est figé et que
tout n'est qu'éternel recommencement.

Il est l'heure de brûler vos listes de vœux lunaires pour faire de la
place à un nouveau cycle.

La neige a cessé de tomber.

Le Soleil perce le ciel de ses rayons annonçant la venue du jour.

Un air de Printemps flotte maintenant dans l'air. L'hiver prend fin.

La Nuit n'est plus Reine sur Terre et le jour reprend quelques
forces. Le combat se joue maintenant à forces égales.

Aux côtés de votre animal totem et de votre Archétype lunaire,
avec cette nouvelle lumière en vous, vous êtes prêt à accueillir le
Printemps dans la danse sans fin des saisons.

«Et il n'est rien de plus beau que l'instant qui précède le voyage,
l'instant où l'horizon de demain vient nous rendre visite et nous dire
ses promesses»

Milan Kundera

203



204





Fin

205

Remerciements :

Un remerciement tout particulier à Candice, ma première lectrice, pour m'avoir incitée à prendre la plume, pour ses conseils avisés, ses relectures au laser et son enthousiasme communicatif.

A mes enfants, Pauline et Maxence, qui, du haut de leur 4 ans et 2 ans, aiment déjà regarder la lune et lire des contes dont elle est la principale protagoniste.

A mon mari, Thomas, qui m'accepte telle que je suis, même lorsque je suis ma nature lunatique.

A tous les membres du groupe Facebook « suivi des cycles lunaires » pour la richesse des échanges et leur écoute bienveillante.

A vous, lecteur, pour m'avoir accompagnée au fil de ces lunes hivernales. J'espère vous retrouver chaque hiver avec, à chaque saison passée, un morceau de lune nouveau brillant dans votre cœur.

Et au plaisir de vous retrouver pour les prochaines lunaïsons de printemps, en cours d'écriture.

206

Table des Matières

Préface

2

Comment utiliser ce livre

5

Faire ses vœux de Lune

7

Travailler avec la Lune, nuit après nuit

8

La Lune Croissante

9

La Nouvelle Lune : Phase d'Introspection

10

Le Premier Croissant : Planification

12

Le Premier Quartier: Passage à l'action

14

La Lune Croissante gibbeuse : Intuition

15

La Pleine Lune : Un changement d'Énergie

17

La Lune Décroissante

19

La Lune Décroissante gibbeuse : Récolte

20

Le Dernier Quartier : Libération

22

Le Dernier Croissant : Retour aux sources

24

La Lune des Longues Nuits : A la recherche de la lumière 28

Nouvelle Lune

30

01 : Écrire sa liste de Nouvelle Lune

31

02 : Instaurer un dialogue avec son inconscient

33

03 : Recherchez ses zones d'ombre

35

Lune Croissante

37

04 : S'accepter et se comprendre

38

05 : Réalisez une couronne de l'Avent

40

06 : Se plonger dans un roman Noir

42

07 : Se dissocier de ses pensées

43

08 : Découvrir les parts d'ombre des Archétypes

45

09 : Faire une méditation sur les couleurs symbolique de Yule

47

10 : Décorer l'arbre de Yule

49

11: Faire un tour dans la bibliothèque des archives akashiques

50

12 : Accepter ses émotions et les nommer

54

13 : Faire dialoguer ses différentes personnalités

55

207

14 : Célébrer la Pleine Lune

58

Lune Décroissante

59

15 : Partir à la recherche de ses ressources internes

60

16 : Allumer une bougie

61

17 : Exprimer sa gratitude

62

18 : Faire la liste de ses 100 envies

64

19 : Se libérer de son fardeau

66

20 : Faire éclater au grand jour sa vérité

70

21 : Faire silence

72

22 : Essayer l'écriture automatique

73

23 : Faire le vide en jeûnant

78

24 : Découvrir son enfant intérieur

79

25: Hiberner et s'accorder un temps de repos

83

26 : Chanter

85

27 : Se pardonner et ne plus ressasser les évènements

86

28 : Fêter les Saturnales

87

29 : Se libérer de ses blocages et de ses attentes

88

La Lune du Loup : à la rencontre de son animal-totem

90

La Nouvelle Lune

92

01 : Ecrire sa liste de Nouvelle Lune

93

02 : Partir pour un voyage chamanique

95

03 : Brûler une fumigation de sauge

101

La Lune Croissante

102

04 : Se connecter avec les quatre éléments

103

05 : Développer sa créativité à partir d'éléments de la Nature

105

06 : Observer les nuages parcourant le ciel

106

07 : Incarner l'esprit du guerrier

107

08 : Danser aux sons des percussions

109

09 : Rassembler sa meute

112

10 : Marcher pieds nus sur la Terre

113

11 : Regarder le ciel étoilé lors d'une balade nocturne

114

12 : Prêter une attention particulière à tous les animaux rencontrés
115

13 : Scruter les points de passage entre les mondes

116

208

La Pleine Lune

117

14 : Célébrer la Pleine Lune

118

La Lune Décroissante

120

15 : Réaliser une roue médecine

123

16 : Commencer le périple dans l'Est :

125

17 : Pratiquer une méditation sur le Feu

127

18 : Incarner l'Esprit de l'Aigle

128

19 : Retrouver son énergie vitale

129

20 : Progresser vers le Sud

130

21 : Effectuer une méditation sur la Terre

132

22 : Incarner l'esprit du bison

133

23 : Continuer vers l'Ouest, à l'Aulne

134

24 : Incarner l'esprit de l'Ours

136

25: Utiliser le Pouvoir de l'Eau pour se libérer

137

26 : Terminer son voyage au Nord avec le Loup

138

27 : Se relier à ses ancêtres et à ses guides spirituels

140

28 : Incarner l'esprit du Loup

141

29 : Se libérer de ses blocages et de ses attentes

142

La Lune des Neiges : dans le Palais des Archétypes

144

Nouvelle Lune : La Sorcière

146

01 : Écrire sa liste de Nouvelle Lune

146

02 : Jouer à la Sorcière

148

03 : Le côté sombre : la Fée Carabosse

155

04 : Incarner le pouvoir des sorcières

157

Premier Croissant : La Jeune Fille

159

05 : Accueillir la Jeune Fille

159

06 : Le côté sombre : la Capricieuse et la Pleurnicheuse

162

07 : Incarner la joie enfantine et l'innocence

163

Premier Quartier : La Guerrière

165

09 : Le côté sombre : la Sanguinaire

169

10 : Incarner la détermination

170

Lune Gibbeuse Croissante : La Courtisane

172

11 : Se parer en Courtisane

172

209

12 : Le côté sombre : l'Amante sans cœur, la Séductrice

175

13 : Incarner la séduction

176

Pleine Lune : La Mère

178

14 : Célébrez la Pleine Lune

178

15 : S'épanouir en Mère

180

16 : Le côté sombre : la Marâtre

182

17 : Incarner l'amour maternel

183

Lune Gibbeuse Décroissante : La Guérisseuse

185

18 : Endosser le rôle de la Guérisseuse

185

19 : Le côté sombre : l'Empoisonneuse

187

20 : Incarner la volonté de guérir

188

Dernier Quartier : L'Enchanteresse

190

21 : S'amuser en Enchanteresse

190

22 : Le côté sombre : l'Ensorceleuse

193

23 : Incarner la magie envoûtante

194

Dernier Croissant : l'Ancêtre

196

24 : Embrasser la sagesse de l'Ancêtre

196

25 : Le côté sombre : La Recluse

198

26 : Incarner la mamie gâteau

199

27 : Transposer ces modèles au masculin

201

28 : Faire le bilan de ce voyage

202

29 : Quitter le Palais des Archétypes et reprendre son chemin

203

Fin

205

Remerciements :

206

210

Document Outline

- Préface
- Comment utiliser ce livre
- Faire ses vœux de Lune
- Travailler avec la Lune, nuit après nuit
- La Lune Croissante
 - La Nouvelle Lune : Phase d'Introspection
 - Le Premier Croissant : Planification
 - Le Premier Quartier: Passage à l'action
 - La Lune Croissante gibbeuse : Intuition
- La Pleine Lune : Un changement d'Énergie
- La Lune Décroissante
 - La Lune Décroissante gibbeuse : Récolte
 - Le Dernier Quartier : Libération
 - Le Dernier Croissant : Retour aux sources
- La Lune des Longues Nuits : A la recherche de la lumière
- Nouvelle Lune
 - 01 : Écrire sa liste de Nouvelle Lune
 - 02 : Instaurer un dialogue avec son inconscient
 - 03 : Recherchez ses zones d'ombre
- Lune Croissante
- 04 : S'accepter et se comprendre
 - 05 : Réalisez une couronne de l'Avent
 - 06 : Se plonger dans un roman Noir
 - 07 : Se dissocier de ses pensées
 - 08 : Découvrir les parts d'ombre des Archétypes
 - 09 : Faire une méditation sur les couleurs symbolique de Yule
 - 10 : Décorer l'arbre de Yule
 - 11: Faire un tour dans la bibliothèque des archives akashiques
 - 12 : Accepter ses émotions et les nommer
 - 13 : Faire dialoguer ses différentes personnalités
 - 14 : Célébrer la Pleine Lune
- Lune Décroissante
 - 15 : Partir à la recherche de ses ressources internes
 - 16 : Allumer une bougie
 - 17 : Exprimer sa gratitude
 - 18 : Faire la liste de ses 100 envies
 - 19 : Se libérer de son fardeau
 - 20 : Faire éclater au grand jour sa vérité

- 21 : Faire silence
- 22 : Essayer l'écriture automatique
- 23 : Faire le vide en jeûnant
- 24 : Découvrir son enfant intérieur
- 25: Hiberner et s'accorder un temps de repos
- 26 : Chanter
- 27 : Se pardonner et ne plus ressasser les évènements
- 28 : Fêter les Saturnales
- 29 : Se libérer de ses blocages et de ses attentes
- La Lune du Loup : à la rencontre de son animal-totem
- La Nouvelle Lune
 - 01 : Ecrire sa liste de Nouvelle Lune
 - 02 : Partir pour un voyage chamanique
 - 03 : Brûler une fumigation de sauge
- La Lune Croissante
 - 04 : Se connecter avec les quatre éléments
 - 05 : Développer sa créativité à partir d'éléments de la Nature
 - 06 : Observer les nuages parcourant le ciel
 - 07 : Incarner l'esprit du guerrier
 - 08 : Danser aux sons des percussions
 - 09 : Rassembler sa meute
 - 10 : Marcher pieds nus sur la Terre
 - 11 : Regarder le ciel étoilé lors d'une balade nocturne
 - 12 : Prêter une attention particulière à tous les animaux rencontrés
 - 13 : Scruter les points de passage entre les mondes
- La Pleine Lune
 - 14 : Célébrer la Pleine Lune
- La Lune Décroissante
 - 15 : Réaliser une roue médecine
 - 16 : Commencer le périple dans l'Est :
 - 17 : Pratiquer une méditation sur le Feu
 - 18 : Incarner l'Esprit de l'Aigle
 - 19 : Retrouver son énergie vitale
 - 20 : Progresser vers le Sud
 - 21 : Effectuer une méditation sur la Terre
 - 22 : Incarner l'esprit du bison
 - 23 : Continuer vers l'Ouest, à l'Aulne
 - 24 : Incarner l'esprit de l'Ours
 - 25: Utiliser le Pouvoir de l'Eau pour se libérer
 - 26 : Terminer son voyage au Nord avec le Loup
 - 27 : Se relier à ses ancêtres et à ses guides spirituels
 - 28 : Incarner l'esprit du Loup

- 29 : Se libérer de ses blocages et de ses attentes
- La Lune des Neiges : dans le Palais des Archétypes
- Nouvelle Lune : La Sorcière
 - 01 : Écrire sa liste de Nouvelle Lune
 - 02 : Jouer à la Sorcière
 - 03 : Le côté sombre : la Fée Carabosse
 - 04 : Incarner le pouvoir des sorcières
- Premier Croissant : La Jeune Fille
 - 05 : Accueillir la Jeune Fille
 - 06 : Le côté sombre : la Capricieuse et la Pleurnicheuse
 - 07 : Incarner la joie enfantine et l'innocence
- Premier Quartier : La Guerrière
 - 09 : Le côté sombre : la Sanguinaire
 - 10 : Incarner la détermination
- Lune Gibbeuse Croissante : La Courtisane
 - 11 : Se parer en Courtisane
 - 12 : Le côté sombre : l'Amante sans cœur, la Séductrice
 - 13 : Incarner la séduction
- Pleine Lune : La Mère
 - 14 : Célébrez la Pleine Lune
 - 15 : S'épanouir en Mère
 - 16 : Le côté sombre : la Marâtre
 - 17 : Incarner l'amour maternel
- Lune Gibbeuse Décroissante : La Guérisseuse
 - 18 : Endosser le rôle de la Guérisseuse
 - 19 : Le côté sombre : l'empoisonneuse
 - 20 : Incarner la volonté de guérir
- Dernier Quartier : L'Enchanteresse
 - 21 : S'amuser en Enchanteresse
 - 22 : Le côté sombre : l'ensorceleuse
 - 23 : Incarner la magie envoûtante
- Dernier Croissant : l'Ancêtre
 - 24 : Embrasser la sagesse de l'Ancêtre
 - 25 : Le côté sombre : La Recluse
 - 26 : Incarner la mamie gâteau
 - 27 : Transposer ces modèles au masculin
 - 28 : Faire le bilan de ce voyage
 - 29 : Quitter le Palais des Archétypes et reprendre son chemin
- Fin
 - Remerciements :